Daniel J. Siegel, M.D.
Autor de succes al cărții Mindsight [Observarea minții] și
Tina Payne Bryson, Ph.D.

Supraviețuiește provocărilor cotidiene de a fi părinte și ajută-ți familia să înflorească

CREIERUL COPILULUI TĂU

Douăsprezece strategii revoluționare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău

fy
Editura For You

„Soluții simple, inteligente și eficiente pentru dificultă
întâlnite de copilul tău." - Harvey Karp, M.D.

Copyright © 2011 Mind Your Brain, Inc.
and Bryson Creative Productions, Inc.
Titlul original The Whole-Brain Child. 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind

Copyright © 2014 EDITURA FOR YOU

Tehnoredactare: Felicia Drăguşin
Coperta: www.graficadesign.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Daniel J. Siegel M.D., Tyna Payne Bryson Ph. D.
Creierul copilului tău: douăsprezece strategii revoluţionare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău /-Bucureşti:For You, 2014
ISBN 978-606-639-051-4
159.9

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparţin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Tel./fax. 021/6656223; 0314286724,
mobile phone 0724212695;
e-mail: monica.visan@editura-foryou.ro;
foryou@editura-foryou.ro;
editura_foryou@yahoo.com;
monica.visan@gmail.com
website: http://www.editura-foryou.ro

Printed in Romania ISBN 978-606-639-051-4

Daniel J. Siegel M.D
Tyna Payne Bryson Ph. D.

Creierul copilului tău

12 strategii revoluționare de dezvoltare unitară a creierului copilului tău

Traducere
Mihaela Ivănuș

EDITURA FOR YOU

Pentru Maddi şi Alex: Vă mulţumesc pentru tot ceea ce m-aţi învăţat în aceşti ani şi pentru privilegiul de a vă fi tată; şi pentru Caroline, pentru iubirea şi călătoria noastră împreună.

D. J. Siegel

Pentru bărbaţii din viaţa mea: soţul meu, Scott şi cei trei băieţi ai noştri. Voi îmi umpleţi zilele cu bucurie, aventură, iubire şi sens.

T. P. Bryson

CUVINTE DE APRECIERE PENTRU CARTEA CREIERUL COPILULUI TĂU

„Siegel şi Bryson dezvăluie faptul că un creier integrat, cu părţi care cooperează într-o manieră coordonată şi echilibrată, creează o înţelegere mai bună de sine, relaţii mai puternice şi succes la învăţătură, precum şi alte beneficii. Cu ilustraţii, scheme şi chiar cu o fişă simplă de pus la îndemână, autorii s-au străduit să facă noţiunile de neurologie mai uşor de înţeles de către părinţi."

Publishers Weekly

„Cartea *CREIERUL COPILULUI TĂU* le oferă părinţilor şi educatorilor idei pentru a face astfel încât toate părţile creierului copilului să funcţioneze într-un mod integrat."

„Parent to Parent"

„Cartea *CREIERUL COPILULUI TĂU* este plină de strategii pentru a creşte copii fericiţi şi plini de viaţă. Ea oferă instrumente esenţiale, pentru a-i ajuta pe copii să-şi dezvolte inteligenţa emoţională de care vor avea nevoie pentru a reuşi în lume."

Christine Carter, Ph.D., autoarea cărţii
Raising Happiness (Cum să creşti nivelul de fericire)

„Dinamică şi uşor de citit... Siegel şi Bryson dau deoparte vechile modele „bune" şi „rele" de creştere a copiilor, pentru a oferi o perspectivă ştiinţifică: impactul metodelor aplicate de părinţi asupra dezvoltării creierului. Părinţii vor vedea cum empatia şi înţelegerea de zi cu zi pot ajuta un copil să-şi integreze experienţa şi să-şi dezvolte un creier mai adaptabil şi mai rezistent."

Michael Thompson, Ph.D.,
coautor al cărţii de succes Raising Cain (Crescându-l pe Cain)

INTRODUCERE: SUPRAVIEȚUIEȘTE *ȘI* CREEAZĂ ARMONIE

Ai avut zile proaste, nu? Când privarea de somn, tălpile pline de noroi, untul de arahide de pe sacoul nou, lupta cu temele pentru acasă, plastilina de pe tastatura computerului şi veşnicul refren „Ea a început!“ te fac să numeri minutele rămase până la culcare. În aceste zile, când (din nou?!!) trebuie să scoți o stafidă dintr-o nară a unui copil, ți se pare că tot ce mai poți spera este să *supraviețuiești*.

Cu toate acestea, atunci când vine vorba de copiii tăi, ai vrea mult mai mult decât simpla supraviețuire. Desigur că vrei să treci de aceste momente dificile, cum ar fi cel de acces-de-furie-în-restaurant. Dar, dacă eşti părinte sau ai grijă de un copil, scopul tău final este acela de a creşte copiii într-un mod care să le permită să *înflorească*. Vrei ca ei să se bucure de relații semnificative, să fie atenți şi plini de compasiune, să aibă rezultate bune la şcoală, să muncească cu seriozitate şi responsabilitate şi să se simtă bine în pielea lor.

Supraviețuieşte. Înfloreşte.

De-a lungul anilor, ne-am întâlnit cu mii de părinți. Când îi întrebăm ce contează cel mai mult pentru ei, versiunile acestor două obiective se află aproape întotdeauna în fruntea listei. Ei vor să supraviețuiască momentelor parentale dificile, iar copiii şi familiile lor să prospere. Şi noi, ca părinți, avem aceleaşi scopuri pentru propriile familii. În momentele noastre mai liniştite, mai normale, ne preocupă să le cultivăm mintea, să le creştem sentimentul de uimire în fața vieții şi să-i ajutăm să-şi atingă potențialul în toate domeniile

vieții. Dar, în momentele mai frenetice, stresante, de genul păcăleşte-copilul-să-se-urce-pe-bancheta-din-spate-ca-să-putem-plecala-meci, uneori, tot ce putem spera e să ne abținem să urlăm sau să auzim pe cineva spunând: „Eşti atât de rău!"

Stai, pentru un moment, şi întreabă-te: Ce vrei, cu adevărat, pentru copiii tăi? Ce calități speri să dezvolte şi să ia cu ei în viața lor de adulți? Cel mai probabil, vrei să fie fericiți, independenți şi realizați. Vrei să se bucure de relații care să-i împlinească şi să trăiască o viață plină de sens şi scop. Acum, gândeşte-te ce procent din timp petreci, în mod intenționat, pentru a dezvolta aceste calități la copiii tăi. Dacă eşti ca majoritatea părinților, îți faci griji că petreci prea mult timp încercând doar să treci de ziua respectivă (şi, uneori, de următoarele cinci minute) şi prea puțin pentru a crea experiențe care să-i ajute pe copii să prospere – atât în prezent cât şi în viitor.

S-ar putea chiar să faci comparație între tine şi un gen de părinte perfect, care nu se luptă niciodată pentru a supraviețui şi care îşi petrece fiecare secundă, pentru a-şi ajuta copiii să înflorească. Ştii despre cine vorbesc – persoana care găteşte mese organice, bine echilibrate, în timp ce le citeşte copiilor ei în limba latină, despre importanța de a-i ajuta pe alții, apoi îi însoțeşte la muzeul de artă, într-o maşină în care se ascultă muzică clasică şi prin orificiile de ventilație ale aerului condiționat emană vapori de lavandă. Niciunul dintre noi nu se poate compara cu acest superpărinte imaginar. Mai ales atunci când simțim că un procent mare din zilele noastre este petrecut în modul supraviețuire, când, la sfârşitul unei petreceri de zi de naştere, ne trezim că avem o privire sălbatică şi suntem roşii la față, strigând: „Dacă se mai ceartă cineva pe arc şi pe săgeată, nimeni nu primeşte *niciun* cadou!"

Dacă îți sună cunoscut, am veşti bune pentru tine: *momentele în care încerci, pur şi simplu, să supraviețuieşti sunt, de fapt, oportunități de a-ți ajuta copilul să înflorească.* Uneori poate simți că momentele iubitoare, importante (cum ar fi o conversație semnificativă despre compasiune sau caracter) sunt separate de provocările parentale (cum ar fi lupta cu temele sau altă situație de criză). Dar ele nu sunt deloc separate. Când copilul tău este obraznic şi îți răspunde, când ți se cere să vii la o întâlnire cu directorul;

când găseşti mâzgăleli cu creionul peste tot pe perete: acestea sunt momente de supravieţuire, nu e nicio îndoială în privinţa asta. Dar, în acelaşi timp, ele sunt oportunităţi – chiar daruri – pentru că un moment de supravieţuire este, *de asemenea*, un moment de înflorire, când are loc munca importantă a unui părinte.

De exemplu, gândeşte-te la o situaţie peste care, de multe ori, încerci să treci. Poate când copiii se luptă între ei, pentru a treia oară în decurs de trei minute. (Nu e prea greu de imaginat, nu-i aşa?) În loc să întrerupi lupta şi să-i trimiţi în camere diferite, poţi folosi cearta ca pe o oportunitate de educaţie: să le vorbeşti despre ascultarea reflectivă şi luarea în considerare a punctului de vedere al celuilalt; despre comunicarea clară şi respectuoasă a dorinţelor proprii; despre compromis, sacrificiu, negociere şi iertare. Ştim: pare greu de imaginat, în fierbinţeala momentului. Dar când înţelegi puţin despre nevoile emoţionale şi stările mentale ale copiilor, poţi să creezi acest tip de rezultat pozitiv – chiar şi în lipsa forţelor de menţinere a păcii a Naţiunilor Unite.

Nu e nimic rău dacă-i separi pe copii, atunci când se luptă. Este o tehnică de supravieţuire bună – şi, în anumite situaţii, poate fi cea mai bună soluţie. Dar, de multe ori putem face mai mult decât să punem capăt conflictului şi zgomotului. Putem să transformăm experienţa în una care nu numai că dezvoltă creierul fiecărui copil, dar şi capacităţile de a relaţiona şi caracterul. Cu timpul, fraţii vor creşte şi vor deveni mai competenţi la rezolvarea conflictelor, fără îndrumarea părinţilor. Acesta este doar unul dintre diferitele moduri în care poţi să-i ajuţi să se dezvolte armonios.

Ce e grozav la această abordare supravieţuire-dezvoltare armonioasă, este că nu trebuie să încerci să-ţi faci timp în mod special, pentru a-i ajuta pe copii să înflorească. Poţi folosi toate interacţiunile – pe cele stresante, pline de mânie, precum şi pe cele miraculoase, adorabile – ca oportunităţi pentru a-i ajuta să devină oamenii responsabili, atenţi şi capabili care îţi doreşti să fie. Despre asta este vorba în această carte: cum să foloseşti momentele de zi cu zi cu copiii tăi, pentru a-i ajuta să ajungă la adevăratul lor potenţial. Următoarele pagini oferă un antidot pentru abordările academice şi clasice, care subliniază în mod exagerat realizarea

şi perfecţiunea cu orice preţ. Ne vom concentra, în schimb, asupra modurilor în care îi poţi ajuta pe copii să fie ei înşişi, să se simtă în largul lor în lume, să fie mai rezistenţi şi mai puternici. Cum faci asta? Răspunsul nostru este simplu: trebuie să înţelegi unele elemente de bază despre creierul de copil pe care îl ajuţi să crească şi să se dezvolte. Despre asta este vorba în cartea *Creierul copilului tău.*

Cum să foloseşti această carte

Fie că eşti părinte, bunic, profesor, terapeut sau o persoană semnificativă din viaţa unui copil, noi am scris această carte pentru tine. Vom folosi cuvântul „părinte", dar vorbim despre oricine este implicat în activitatea esenţială de creştere, sprijinire şi îngrijire a unui copil. Scopul nostru este de a vă învăţa cum să folosiţi interacţiunile de zi cu zi, ca oportunităţi de a vă ajuta copiii de care aveţi grijă, atât să supravieţuiască, cât şi să prospere. Deşi o mare parte din ceea ce veţi citi poate fi adaptat pentru adolescenţi – de fapt, avem de gând să scriem o carte exact cu această temă – cartea de faţă se concentrează pe anii dintre naştere până la doisprezece ani, centrându-se în special pe copiii mici, preşcolari şi copii de vârstă şcolară, până la anii adolescenţei.

În paginile următoare vom explica perspectiva creierului integrat şi îţi vom oferi o varietate de strategii, pentru a-i ajuta pe copii să fie mai fericiţi, mai sănătoşi şi mai împliniţi.

Primul capitol prezintă conceptul de a fi un părinte care ţine cont de creierul copilului şi prezintă conceptul simplu şi puternic ce stă în centrul întregii abordări a creierului unitar – respectiv integrarea. Capitolul 2 se concentrează pe stimularea unei activităţi coordonate între emisfera cerebrală dreaptă şi cea stângă, astfel încât copilul să se poată conecta atât la sinele logic, cât şi la sinele emoţional. Capitolul 3 subliniază importanţa de a crea o conexiune între „creierul inferior" instinctual şi „creierul superior" reflexiv, care este responsabil de luarea deciziilor, perspectivă personală, empatie şi moralitate. Capitolul 4 explică modul în care îl poţi ajuta pe copil să treacă peste momentele dureroase din trecut,

aruncând lumina strălucitoare a înțelegerii asupra lor, astfel încât ele să poată fi abordate într-o manieră conștientă, blândă și intenționată. Capitolul 5 vă ajută să-i învățați pe copii că au capacitatea de a se opri și de a reflecta la starea lor de spirit. Atunci când vor putea face acest lucru, vor putea face alegeri care să le asigure controlul asupra modului în care simt și reacționează la lumea lor. Capitolul 6 prezintă metodele prin care îi puteți învăța pe copii despre fericirea și împlinirea ce rezultă din a fi conectat la alte persoane – menținându-ți, în același timp, o identitate unică.

O înțelegere clară a acestor diferite aspecte ale abordării creierului integrat îți va permite să vezi meseria de părinte, într-un mod cu totul nou. Ca părinți, suntem condiționați să încercăm să-i salvăm pe copiii noștri de rău și răni – dar, în final, nu reușim. Ei vor cădea, sentimentele lor vor fi rănite și se vor speria, întrista și supăra. De fapt, de multe ori, aceste experiențe dificile le permit să crească și să învețe despre lume. În loc să încercăm să-i protejăm pe copiii noștri, de dificultățile inevitabile ale vieții, îi putem ajuta să integreze aceste experiențe, în perspectiva lor despre lume și să învețe din ele. Modul în care copiii își înțeleg viața nu ține doar de ceea ce li se întâmplă, dar și de modul în care reacționează părinții, profesorii și celelalte persoane care îi îngrijesc.

Ținând cont de acest lucru, unul dintre scopurile noastre principale a fost acela ca această carte, *CREIERUL COPILULUI TĂU,* să fie cât de utilă posibil, oferindu-vă aceste instrumente specifice pentru a face mai ușoară meseria de părinte, iar relațiile cu copiii să fie mai profunde. Acesta este motivul pentru care aproape jumătate din fiecare capitol este dedicat secțiunii „Ce pot face", unde oferim sugestii practice și exemple privind modul în care puteți aplica conceptele științifice din capitolul respectiv.

De asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol veți găsi două secțiuni menite să vă ajute să puneți în aplicare, cu ușurință, noile cunoștințe. Prima este „Copiii cu ambele emisfere cerebrale integrate", scrisă pentru a vă ajuta să-i învățați pe copii, elementele fundamentale discutate în capitolul respectiv. Poate vi se va părea ciudat să vorbești cu copiii mici despre creier. Dar *este* știința creierului, în definitiv. Dar am descoperit că, până și copiii mici – de

patru sau cinci ani – înțeleg unele noțiuni de bază importante, despre modul în care funcționează creierul și, la rândul lor, se înțeleg pe ei înșiși, comportamentul și sentimentele lor în moduri noi și mai pătrunzătoare. Această cunoaștere poate fi foarte importantă pentru copil, precum și pentru părintele care încearcă să-l învețe, să-l disciplineze și să-l iubească, în moduri care să le fie benefice amândurora. Am scris secțiunile „Copiii cu ambele emisfere cerebrale integrate" gândindu-ne la o audiență de vârstă școlară, dar puteți să adaptați informațiile pe măsură ce le citiți cu voce tare, astfel încât să fie adecvate pentru nivelul de dezvoltare al copilului.

Cealaltă secțiune de la sfârșitul fiecărui capitol se numește „Integrarea noastră". În timp ce marea majoritate a cărții se concentrează pe viața interioară a copilului și pe legătura dintre voi doi, aici te vom ajuta să aplici conceptele fiecărui capitol, în propria ta viață și în relații. Pe măsură ce copiii se dezvoltă, creierul lor „oglindește" creierul părinților. Cu alte cuvinte, propria creștere și dezvoltare a părintelui, sau lipsa acesteia, are un impact asupra creierului copilului. Pe măsură ce părinții devin mai conștienți și mai sănătoși din punct de vedere emoțional, copiii lor culeg recompensele și se îndreaptă și ei spre sănătate.

Asta înseamnă că integrarea și cultivarea propriului creier este unul dintre darurile cele mai pline de iubire și de generozitate pe care le puteți oferi copiilor.

Un alt instrument pe care sperăm că-l veți găsi util este diagrama „Vârste și etape", de la sfârșitul cărții, în care vă oferim un rezumat simplu privind modul în care ideile din carte pot fi puse în aplicare, în funcție de vârsta copilului. Fiecare capitol al cărții este astfel conceput, încât să vă ajute să puneți imediat ideile în practică, cu multe sugestii ce apar pe tot parcursul lui, pentru a aborda diferite vârste și stadii de dezvoltare a copilului. Dar, pentru a o face mai simplă pentru părinți, această secțiune de referință finală va clasifica sugestiile din carte, în funcție de vârstă și nivel de dezvoltare. Dacă ești mama unui copil mic, de exemplu, poți găsi rapid ce poți face pentru a îmbunătăți integrarea dintre emisfera stângă și cea dreaptă a creierului copilului tău. Apoi, pe măsură ce copilul crește, poți să apelezi din nou la carte, pentru

fiecare vârstă şi să vezi o listă cu exemplele şi sugestiile cele mai relevante pentru copilul tău, în noua etapă.

În plus, chiar înainte de secţiunea „Vârste şi etape", veţi găsi o „fişă" care evidenţiază foarte pe scurt, punctele cele mai importante din carte. Puteţi să puneţi o copie a acestei fişe pe uşa frigiderului, astfel încât oricine îi iubeşte pe copii – părinţi, bunici, bonă şi aşa mai departe – să poată lucra împreună, pentru starea lor generală de bine.

Aşa cum sperăm că veţi vedea, am ţinut cont de părinţi şi am conceput această carte, astfel încât să fie cât mai accesibilă şi mai uşor de citit posibil. Ca oameni de ştiinţă, am pus accent pe precizie şi acurateţe; ca părinţi, am vizat înţelegerea practică. Ne-am luptat cu această ambivalenţă şi ne-am gândit cu grijă la modul cel mai potrivit de a vă oferi cele mai noi şi mai importante informaţii, prezentându-le clar, util, practic şi imediat. Deşi cartea este, cu siguranţă, bazată pe date ştiinţifice, n-o veţi simţi ca pe un curs ştiinţific sau ca pe o lucrare academică.

Da, e ştiinţa creierului şi suntem absolut hotărâţi să rămânem fideli lucrurilor pe care cercetarea şi ştiinţa le demonstrează. Dar vom împărtăşi aceste informaţii într-un mod mai degrabă simplu, mai degrabă decât ceva care să vă deruteze şi mai mult. În carierele noastre, am analizat cunoştinţe ştiinţifice complicate, dar vitale, despre creier şi le-am sintetizat astfel încât părinţii să poată să le înţeleagă şi să le aplice imediat în interacţiunile cu copiii lor, zi de zi.

Prin urmare, nu vă speriaţi de chestiunile acestea despre creier. Credem că vi se va părea fascinant, iar o mare parte din informaţiile de bază sunt, de fapt, destul de simplu de înţeles şi uşor de folosit. (Pentru cine e interesat să afle mai multe detalii privind ştiinţa care stă la baza noţiunilor pe care le vom prezenta în aceste pagini, recomand cărţile lui Dan, *Mindsight [Observarea minţii]* şi *The Developing Mind [Dezvoltarea minţii]*.)

Vă mulţumim pentru că ne însoţiţi pe acest drum spre o cunoaştere mai amplă a modului în care vă puteţi ajuta cu adevărat copiii să fie mai fericiţi, mai sănătoşi şi mai împliniţi. Odată cu înţelegerea creierului, puteţi să fiţi mai exacţi în ceea ce doriţi

să-i învățați pe copii, cum să reacționați și de ce. Apoi, puteți face mult mai mult decât să supraviețuiți. Oferindu-le copiilor experiențe repetate care le dezvoltă întregul creier, vă veți confrunta cu din ce în ce mai puține crize de familie. Dar, mai mult decât atât, înțelegerea integrării vă va ajuta la o cunoaștere mai profundă a copilului, cum să reacționați mai eficient la situațiile dificile și cum să puneți bazele unei vieți de iubire și fericire. Ca urmare, nu numai copilul va prospera – atât acum, cât și la vârsta adultă – dar și întreaga ta familie.

Vă rog să ne vizitați pe site-ul nostru și să ne povestiți despre experiențele parentale ce implică dezvoltarea ambelor emisfere cerebrale la copil.

Așteptăm, cu nerăbdare, să primim veşti de la voi.

Dan și Tina
www.WholeBrainChild.com

CAPITOLUL 1

PĂRINȚI CARE SUNT INTERESAȚI DE DEZVOLTAREA CREIERULUI COPIILOR LOR

Părinții sunt de multe ori experți cu privire la corpurile copiilor lor. Ei știu că o temperatură mai mare de 37°C înseamnă febră. Ei știu să curețe o rană, ca să nu se infecteze. Ei știu ce alimente îl fac pe copilul lor să se agite înainte de culcare.

Dar nici chiar cei mai atenți și mai bine educați părinți nu cunosc informațiile fundamentale despre creierul copilului lor. Oare nu e surprinzător? Mai ales atunci când iei în considerare rolul central pe care îl are creierul în aproape fiecare aspect al vieții unui copil, care e important pentru părinți: disciplină, luarea deciziilor, conștiința de sine, școală, relații și așa mai departe. De fapt, creierul determină în mare măsură cine suntem și ce facem. Și din moment ce creierul este modelat, în mod semnificativ, de experiențele pe care le oferim în calitate de părinți, cunoașterea modului în care creierul se modifică ca răspuns la educația parentală ne poate ajuta pentru a clădi un creier mai puternic și mai rezistent.

Deci, vreau să-ți prezint perspectiva creierului integrat. Am dori să explicăm câteva concepte fundamentale despre creier și să te ajut să aplici noile cunoștințe, în moduri care te vor ajuta să-i educi mai ușor și mai bine pe copiii tăi. Nu spunem că creșterea unui copil cu ambele emisfere cerebrale dezvoltate te va scuti de toate frustrările. *Dar, prin înțelegerea câtorva noțiuni de bază, simple și ușor de învățat, despre cum funcționează creierul, vei fi capabil să-ți înțelegi mai bine copilul, să reacționezi mai efici-*

ent la situațiile dificile și să clădești o fundație pentru sănătate socială, emoțională și mentală. Ceea ce faci ca părinte contează, iar noi îți vom oferi idei științifice simple, care te pot ajuta să construiești o relație puternică cu copilul tău, iar aceasta te poate ajuta la modelarea creierului său și îi va asigura cel mai bun fundament, pentru o viață sănătoasă și fericită.

Iată o poveste care ilustrează cât de utile pot fi aceste informații pentru părinți.

Iia Uuu Uuu

Într-o zi, Marianna a primit un apel telefonic la serviciu, în care i s-a spus că fiul ei de doi ani, Marco, a fost implicat într-un accident de mașină, cu bona lui. Marco era bine, dar bona, care era la volan, a fost dusă la spital într-o ambulanță.

Marianna, director la o școală elementară, s-a grăbit frenetic la locul accidentului, unde i s-a spus că bona avusese o criză de epilepsie, în timp ce conducea. Marianna și-a găsit copilul cu un pompier, care încerca fără succes să-l liniștească. Ea l-a luat pe Marco în brațe și imediat el a început să se calmeze, pe măsură ce-l mângâia. De îndată ce s-a oprit din plâns, Marco a început să-i spună Mariannei ce s-a întâmplat. Folosind limbajul unui copil de doi ani, pe care numai părinții și bona ar putea să-l înțeleagă, Marco repeta continuu „Iia Uuu Uuu". „Iia" este cuvântul lui pentru „Sophia", numele dragei lui dădace și „Uuu Uuu" se referă la versiunea sa de sirenă a autospecialei de stins incendii (sau în acest caz, o ambulanță). Spunându-i în mod repetat mamei lui „Iia Uuu Uuu", Marco se concentra pe detaliile care contau cel mai mult pentru el: Sophia i-a fost luată.

Într-o situație ca aceasta, mulți dintre noi ar fi tentați să-l asigure pe Marco că Sophia va fi bine, apoi să se concentreze imediat pe altceva, pentru a-i distrage atenția: „Să mergem să luăm niște înghețată!" În zilele următoare, mulți părinți ar încerca să evite să-l supere pe copil, ocolind discuțiile despre accident. Problema cu abordarea de tipul „hai să luăm o înghețată" este că îl lasă pe copil derutat cu privire la ce s-a întâmplat și de ce. El este încă

copleşit de emoţii mari şi înfricoşătoare, dar nu i se permite (sau nu este ajutat) să le facă faţă într-un mod eficient.

Marianna nu a făcut această greşeală. Ea a urmat cursurile lui Tina despre creier, destinate părinţilor şi a pus imediat la lucru, ceea ce ştia. În noaptea aceea şi în săptămâna următoare, când mintea lui Marco îl ducea continuu înapoi la accidentul de maşină, Marianna l-a ajutat să spună povestea, iar şi iar. Îi spunea: „Da, tu şi Sophia aţi fost într-un accident, nu-i aşa?" În acel punct, Marco îşi întindea braţele şi le agita, imitând criza Sophiei. Marianna continua: „Da, Sophia a avut o criză şi a început să tremure, iar maşina s-a lovit, nu-i aşa?" Apoi, următorul lucru pe care-l spunea Marco era, desigur, familiarul „Iia Uuu Uuu", la care Mariana răspundea: „Da. Uuu Uuu a venit şi a dus-o pe Sophia la doctor. Şi acum e mai bine. Îţi aminteşti că am văzut-o ieri? Se simte bine, nu-i aşa?"

Lăsându-l pe Marco să repete povestea, iar şi iar, Marianna îl ajuta să înţeleagă ce s-a întâmplat, pentru a putea începe să facă faţă emoţiilor. Deoarece ştia cât e de important să ajute creierul fiului ei să proceseze experienţa înfricoşătoare, l-a ajutat să repete evenimentele, astfel încât să poată procesa frica şi să treacă mai departe la rutina lui de zi cu zi, într-un mod sănătos şi echilibrat. În următoarele câteva zile, Marco şi-a amintit de accident din ce în ce mai puţin, până când a devenit o altă experienţă a vieţii lui – deşi una importantă.

Pe măsură ce vei citi paginile următoare, vei afla motivele pentru care Marianna a reacţionat astfel şi de ce, atât practic cât şi neurologic, a fost atât de util pentru fiul ei. Vei avea posibilitatea de a aplica noile tale cunoştinţe cu privire la creier, în numeroase moduri – lucru care te va ajuta să fii un părinte mai bun pentru copilul tău.

Conceptul care stă la baza reacţiei Mariannei – şi al acestei cărţi – este integrarea. O înţelegere clară a integrării îţi va oferi puterea de a transforma complet modul în care te gândeşti să-ţi creşti copiii. Te poate ajuta să te bucuri de ei mai mult şi să-i pregăteşti mai bine pentru o viaţă bogată din punct de vedere emoţional şi plină de satisfacţii.

Ce este integrarea şi de ce este ea importantă?

Cei mai mulţi dintre noi nu se gândesc la faptul că există multe părţi diferite, cu roluri diferite, în creierul nostru. De exemplu, partea stângă a creierului ne ajută să gândim logic şi să organizăm gândurile în propoziţii, iar partea dreaptă ne ajută să avem emoţii şi să citim indicii nonverbale. Avem, de asemenea, un „creier reptilian", care ne permite să acţionăm instinctiv şi să luăm decizii de supravieţuire într-o fracţiune de secundă şi „creierul de mamifer", care ne conduce spre legături şi relaţii. O parte a creierului este dedicată memoriei; o alta, pentru a lua decizii morale şi etice. Este aproape ca şi cum creierul ar avea mai multe personalităţi – unele raţionale, altele iraţionale; unele reflexive, altele reactive. Nu e de mirare că, în momente diferite, putem părea persoane diferite!

Cheia dezvoltării armonioase este de a ajuta aceste părţi să lucreze bine împreună – să le integrezi. Integrarea ia părţile distincte ale creierului şi le ajută să lucreze împreună, ca un întreg. Este similar cu ceea ce se întâmplă în organism, care are organe diferite, pentru a efectua diferite funcţii: plămânii respiră aer, inima pompează sânge, stomacul digeră alimentele. Pentru ca organismul să fie sănătos, toate aceste organe trebuie să fie integrate. Cu alte cuvinte, fiecare dintre ele trebuie să-şi realizeze funcţia lor individuală, lucrând în acelaşi timp ca un întreg. Integrarea înseamnă, pur şi simplu, conectarea unor elemente diferite, pentru a face un întreg care funcţionează bine.

La fel ca şi funcţionarea sănătoasă a corpului, creierul nu poate funcţiona la capacitate, dacă diferitele lui părţi nu lucrează împreună, într-un mod coordonat şi echilibrat. Asta face integrarea: coordonează şi echilibrează zonele separate ale creierului, pe care le conectează. Este uşor de văzut când copiii noştri nu sunt integraţi – devin copleşiţi de emoţiile lor, confuzi şi haotici. Ei nu pot să reacţioneze cu calm şi eficient, la situaţia cu care se confruntă. Accesele de furie, agresivitatea, izbucnirile în plâns şi cele mai multe dintre celelalte experienţe dificile pentru părinţi – şi viaţă – sunt rezultatul unei lipse de integrare, care e cunoscută, de asemenea, sub numele de dezintegrare.

Noi dorim să ne ajutăm copiii să devină mai bine integrați, astfel încât să-și poată folosi întregul creier, într-un mod coordonat. De exemplu, vrem ca ei să fie *integrați pe orizontală*, astfel încât partea stângă, logică, a creierului lor să poată lucra bine cu partea dreaptă, cea a emoțiilor. De asemenea, vrem să fie *integrați pe verticală*, astfel încât părțile superioare ale creierului fizic, care îi face să se gândească la acțiunile lor, să lucreze bine cu părțile inferioare, care sunt mult mai preocupate de instinct, reacții involuntare și supraviețuire.

Modul în care are loc, de fapt, integrarea este fascinant și e ceva necunoscut pentru majoritatea oamenilor. În ultimii ani, oamenii de știință au dezvoltat tehnologii de scanare a creierului, care le permite cercetătorilor să studieze creierul, în moduri ce nu au fost niciodată posibile până acum. Această nouă tehnologie a confirmat o mare parte din ceea ce se credea despre creier. Cu toate acestea, una dintre surprizele care a zdruncinat din temelii neurologia e descoperirea potrivit căreia creierul este, de fapt, „plastic", sau maleabil. Prin urmare, creierul fizic se schimbă pe tot parcursul vieții – nu doar în copilărie, așa cum am crezut anterior.

Ce îi dă formă creierului nostru? Experiența. Chiar și la bătrânețe, experiențele noastre schimbă, de fapt, structura fizică a creierului. Când trecem printr-o experiență, celulele creierului – numite neuroni – devin active, sau se „activează". Creierul are o sută de miliarde de neuroni, fiecare cu o medie de zece mii de conexiuni către alți neuroni. Căile prin care sunt activate diferitele circuite din creier determină natura activității noastre mentale, variind de la percepția sunetelor sau a imaginilor, la gândirea și la raționamentul mai abstract. Atunci când neuronii se activează împreună, formează noi conexiuni între ei. În timp, conexiunile care rezultă duc la o „refacere a traseelor neuronale", în creier. Aceasta este o veste incredibil de interesantă. Înseamnă că nu suntem ținuți în captivitate pentru restul vieții, de către modul în care creierul funcționează în acest moment – putem, efectiv, să refacem traseele neuronale, în așa fel încât să fim mai sănătoși și mai fericiți. Acest lucru este adevărat nu numai pentru copii și adolescenți, dar și pentru fiecare dintre noi, pe întreaga durată de viață.

Chiar acum, creierul copilului creează noi şi noi căi neuronale – iar experienţele pe care i le creezi, îi vor determina structura creierului. Nicio presiune, nu? Nu te îngrijora, însă. Natura a prevăzut ca arhitectura de bază a creierului să se dezvolte bine cu hrana, somnul şi stimularea adecvată. Genele, bineînţeles, joacă un rol important în modul în care se dezvoltă oamenii, în special în ceea ce priveşte temperamentul. Dar descoperirile din diferite domenii din psihologia dezvoltării sugerează că tot ceea ce ni se întâmplă – muzica pe care o auzim, oamenii care ne iubesc, cărţile pe care le citim, tipul de disciplină pe care îl primim, emoţiile pe care le avem – afectează profund modul în care se dezvoltă creierul nostru.

Cu alte cuvinte, dincolo de arhitectura de bază a creierului şi de temperamentul nostru înnăscut, părinţii au o contribuţie importantă prin crearea tipurilor de experienţe care să ajute la dezvoltarea unui creier elastic, bine integrat. Această carte îţi va arăta cum să foloseşti experienţele de zi cu zi, pentru a ajuta creierul copilului tău să devină din ce în ce mai integrat.

De exemplu, copiii ai căror părinţi vorbesc cu ei despre experienţele lor, tind să aibă un acces mai bun la amintirile acestor experienţe. Părinţii care vorbesc cu copiii lor despre sentimentele lor, au copii care îşi dezvoltă inteligenţa emoţională şi îşi pot înţelege propriile sentimente şi ale altor persoane, mai deplin. Copiii timizi, cărora părinţii le cultivă un sentiment de curaj, asigurându-le ocazii de a explora lumea, tind să-şi piardă inhibiţia comportamentală, în timp ce cei care sunt excesiv de protejaţi, sau aruncaţi cu indiferenţă în experienţe provocatoare de anxietate, fără sprijin, tind să-şi păstreze timiditatea.

Există un întreg domeniu ştiinţific care se ocupă de dezvoltarea copilului şi de ataşamente şi care susţine acest punct de vedere – iar noile descoperiri în domeniul neuroplasticităţii sprijină perspectiva că părinţii pot modela direct dezvoltarea creierului copilului, în funcţie de experienţele pe care i le oferă.

De exemplu, orele petrecute în faţa unui ecran – cu jocuri video, emisiuni de televizor, transmiterea de mesaje text – va conecta creierul în anumite feluri. Activităţile educaţionale, sportive

şi muzica îl vor configura în alte moduri. Petrecerea timpului cu familia şi prietenii şi învăţarea aptitudinilor de relaţionare – în special în ceea ce priveşte interacţiunile faţă în faţă – îl vor configura în cu totul alte moduri. Tot ceea ce ni se întâmplă influenţează modul de dezvoltare al creierului.

Acest proces de configurare-reconfigurare înseamnă integrare: să le oferim copiilor noştri experienţe, pentru a crea conexiuni între diferitele părţi ale creierului. Atunci când aceste părţi colaborează, ele creează şi consolidează fibrele integratoare care leagă diferitele părţi ale creierului. Ca urmare, ele sunt conectate mai puternic şi pot lucra împreună, chiar mai armonios. La fel cum cântăreţii individuali dintr-un cor îşi pot întreţese vocile lor distincte într-o armonie care ar fi imposibil de creat de către o singură persoană, un creier integrat este capabil să facă mult mai mult decât ar putea să o facă părţile lui individuale.

Asta e ceea ce vrem să facem pentru fiecare dintre copiii noştri: să le ajutăm creierul să devină mai integrat, astfel încât să-şi poată folosi resursele lor mentale la capacitate maximă. Asta este exact ceea ce a făcut Marianna pentru Marco. Când l-a ajutat să repete povestea, iar şi iar („Iia Uuu Uuu"), ea a dezamorsat emoţiile înfricoşătoare şi traumatice din emisfera dreaptă a creierului, astfel încât ele să nu-l controleze. A făcut acest lucru, aducând în atenţie detalii faptice şi logice din emisfera stângă – care, la doi ani, de abia începe să se dezvolte – astfel încât să poată face faţă accidentului, într-un mod care să aibă sens pentru el.

Dacă mama lui nu l-ar fi ajutat să spună şi să înţeleagă povestea, temerile lui Marco ar fi rămas nerezolvate şi ar fi putut să iasă la suprafaţă în alte moduri. Era posibil să dezvolte o fobie legată de mersul cu maşina sau de a fi separat de părinţii săi, sau emisfera dreaptă şi-ar fi putut pierde controlul în alte moduri, făcându-l să aibă accese de furie frecvente. În schimb, repetând povestea cu Marco, Marianna l-a ajutat să-şi concentreze atenţia atât pe detaliile reale ale accidentului, cât şi pe emoţiile sale – ceea ce i-a permis să-şi folosească împreună ambele emisfere, consolidând efectiv legătura dintre ele. (Vom explica mai pe larg acest concept, în Capitolul 2.) Ajutându-l să-şi integreze mai bine emi-

sferele cerebrale, el putea reveni la a fi un copil de doi ani, normal, în loc să rămână prins în teama şi suferinţa pe care o trăise.

Să examinăm un alt exemplu. Acum, când tu şi fraţii tăi sunteţi adulţi, mai luptaţi încă pentru a apăsa primul pe butonul de la lift? Cu siguranţă că nu. (Ei bine, sperăm.) Dar copiii tăi se ceartă pe acest tip de problemă? Dacă sunt copii normali, da.

Motivul din spatele acestei diferenţe ne aduce înapoi la creier şi integrare. Rivalitatea dintre fraţi este asemenea celorlalte probleme care îi fac viaţa dificilă unui părinte – accese de furie, neascultare, lupte privind temele pentru acasă, probleme de disciplină şi aşa mai departe. Aşa cum vom explica în următoarele capitole, aceste provocări cu care se confruntă părintele, zi de zi, rezultă din *lipsa de integrare* a creierului copilului. Motivul pentru care creierul lui nu este întotdeauna capabil de integrare e simplu: nu a avut timp să se dezvolte. De fapt, mai e o cale lungă de parcurs, deoarece creierul unei persoane nu este considerat pe deplin dezvoltat, până la douăzeci de ani.

Deci, asta e vestea proastă: trebuie să aştepţi până când creierul copilului tău se va dezvolta. Da. Nu contează cât de genial crezi că este preşcolarul tău, el nu are creierul unui copil de zece ani şi nu-l va avea mulţi ani. Rata de maturizare a creierului este în mare măsură influenţată de genele pe care le moştenim. Dar gradul de integrare poate fi exact ceea ce putem influenţa în viaţa noastră de părinte, zi de zi.

Vestea bună este că, folosind momentele din fiecare zi, poţi influenţa cât de bine – şi într-o anumită măsură, cât de rapid – se realizează integrarea creierului copilului. În primul rând, poţi dezvolta diferitele elemente ale creierului său, oferindu-i ocazii pentru a le exersa. În al doilea rând, poţi facilita integrarea, astfel încât părţile separate să devină mai bine conectate şi să lucreze împreună mult mai bine. Asta nu-i face pe copiii tăi să crească mai repede – pur şi simplu, îi ajută să-şi dezvolte părţile lor diferite şi să le integreze. De asemenea, nu spunem să te dai peste cap (şi copiii), încercând să umpli fiecare experienţă cu semnificaţie şi sens. Fii pur şi simplu prezent împreună cu copiii tăi, astfel încât să-i ajuţi să devină mai bine integraţi.

Ca rezultat, ei se vor dezvolta armonios din punct de vedere emoțional, intelectual și social. Un creier integrat îmbunătățește procesul de luare a deciziilor, asigură un control mai bun al corpului și al emoțiilor, o înțelegere de sine mai deplină, relații mai puternice și succes la școală. Și totul începe cu experiențele pe care părinții și alte persoane care au grijă de copii, le oferă experiențe care reprezintă baza integrării și a sănătății mentale.

Lasă-te purtat de val: Navigând pe apele dintre haos și rigiditate

Să fim mai specifici și să vedem cum este atunci când o persoană – copil sau adult – trăiește într-o stare de integrare. Când o persoană este bine integrată, se bucură de sănătate mintală și bunăstare. Dar asta nu e tocmai ușor de definit. De fapt, chiar dacă au fost scrise biblioteci întregi despre *boala* mentală, *sănătatea* mentală este rareori definită. Dan a fost un pionier în formularea unei definiții a sănătății mentale, pe care cercetători și terapeuți din întreaga lume încep acum să o folosească. Ea se bazează pe conceptul de integrare și implică o înțelegere a dinamicii complexe, legată de relații și creier. Un mod simplu de a o exprima, însă, este de a descrie sănătatea mentală ca fiind capacitatea noastră de a rămâne într-un „râu al stării de bine".

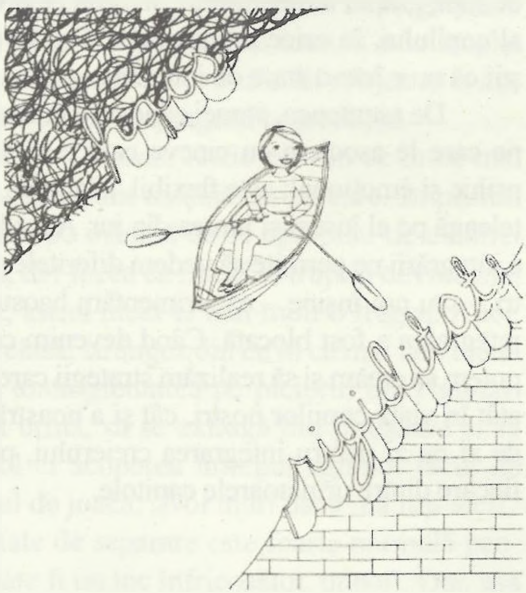
Imaginează-ți un râu liniștit, care trece printr-un peisaj rural. Acesta este râul stării tale de bine. Ori de câte ori ești în apă, plutind liniștit în canoea ta, simți că ești, în general, într-o relație bună cu lumea din jur. Ai o înțelegere clară despre tine, alți oameni și viața ta. Poți fi flexibil și te adaptezi atunci când situațiile se schimbă. Ești stabil și liniștit.

Uneori, însă, pe măsură ce plutești, te apropii prea mult de mal. Acest lucru îți cauzează probleme diferite, în funcție de malul de care te apropii. Un mal reprezintă haosul, unde simți că nu ești în control. În loc să plutești liniștit pe râu, ești prins în curentul pragurilor tumultoase și confuzia și turbulențele stăpânesc ziua. Trebuie să te îndepărtezi de malul de haos și să revii în fluxul potolit al râului.

Dar să nu mergi prea departe, pentru că malul celălalt prezintă propriile pericole. Este malul rigidității, care este opusul haosului. Contrar pierderii controlului, rigiditatea este atunci când îți *impui* controlul asupra a tot și toate din jurul tău. Refuzi în totalitate să te adaptezi, să faci compromisuri sau să negociezi. În apropiere de malul rigidității, apa bălțește, iar stuful și ramurile arborilor îți împiedică canoea să se întoarcă pe râul bunăstării.

Deci, o extremă este haosul, unde există o lipsă totală de control. Cealaltă extremă este rigiditatea, unde e prea mult control, ceea ce duce la o lipsă de flexibilitate și adaptabilitate. Oscilăm cu toții între aceste două maluri, pe măsură ce zilele trec – în special în timp ce încercăm să supraviețuim ca părinte. Când suntem mai aproape de maluri, suntem în punctul cel mai îndepărtat de sănătatea mentală și emoțională. Cu cât vom evita mai mult malurile, cu atât vom petrece mai mult timp bucurându-ne de râul stării de bine. O mare parte din viața noastră ca adulți poate fi văzută astfel – deplasându-se de-a lungul acestor trasee, uneori în armonia fluxului bunăstării, iar uneori în haos, în rigiditate, sau mergând în zigzag între cele două. Armonia apare din integrare. Haosul și rigiditatea apar atunci când integrarea este blocată.

Toate aceste lucruri sunt valabile și pentru copiii noștri. Ei au propriile lor mici canoe care plutesc în jos, pe propriul râu al stării de bine. Multe dintre provocările cu care ne confruntăm ca părinți se datorează perioadelor când copiii noștri nu plutesc liniștit, când sunt fie prea haotici sau prea rigizi. Copilul tău de trei ani nu vrea să împartă cu nimeni barca



lui de jucărie, în parc? Rigiditate. Izbucnește în plâns, strigăte și aruncă cu nisip, când noul său prieten îi ia barca? Haos. Ce poți să faci este să-ți ghidezi copilul înapoi pe râu, într-o stare de armonie, care evită atât haosul, cât și rigiditatea.

Același lucru este valabil și pentru copiii mai mari. Fiica ta din clasa a cincea, de obicei un copil liniștit, plânge isteric, deoarece nu a primit rolul pe care l-a dorit în piesa muzicală de la școală. Refuză să se calmeze și îți spune în mod repetat, că are cea mai bună voce din clasa ei. De fapt, se deplasează între cele două maluri ale haosului și ale rigidității, întrucât emoțiile au preluat, în mod clar, controlul logicii. Prin urmare, refuză cu încăpățânare să recunoască faptul că altcineva ar putea fi la fel de talentat. Poți să o ghidezi înapoi în fluxul bunăstării, astfel încât să poată ajunge la un echilibru mai bun cu sine și să treacă la o stare mult mai integrată. (Nu te îngrijora – îți vom oferi o mulțime de metode pentru a face acest lucru.)

Practic, toate momentele de supraviețuire se potrivesc în acest cadru, într-un fel sau altul. Credem că s-ar putea să fii uimit să vezi cât de bine te ajută ideile de haos și rigiditate, să înțelegi cele mai dificile comportamente ale copilului tău. Aceste concepte îți permit, de fapt, „să iei temperatura", în ceea ce privește gradul de integrare al copilului, în orice moment dat. Dacă vezi haos și/sau rigiditate, știi că nu e într-o stare de integrare.

De asemenea, atunci când *este* în flux, demonstrează calitățile pe care le asociem cu cineva care e sănătos din punct de vedere psihic și emoțional: este flexibil, adaptabil, stabil și capabil să se înțeleagă pe el însuși și lumea din jur. Abordarea puternică și practică a integrării ne permite să vedem diferitele moduri în care copiii noștri – sau noi înșine – experimentăm haosul și rigiditatea, pentru că integrarea a fost blocată. Când devenim conștienți de această idee, putem să creăm și să realizăm strategii care să promoveze integrarea atât în viața copiilor noștri, cât și a noastră. Acestea sunt strategiile de zi cu zi pentru integrarea creierului, pe care le vom analiza în fiecare dintre următoarele capitole.

CAPITOLUL 2

DOUĂ CREIERE SUNT MAI BUNE DECÂT UNUL

Integrarea celor două emisfere cerebrale

Micuței de patru ani a lui Thomas, Katie, îi plăcea grădinița și îi spunea liniștită la revedere tatălui ei, când era timpul ca el să plece – până în ziua când s-a îmbolnăvit în clasă. Educatoarea l-a sunat pe Thomas, care a venit imediat să o ia. A doua zi, Katie a început să plângă atunci când a venit timpul să se pregătească pentru grădiniță, deși se simțea bine. Același lucru s-a întâmplat în fiecare dimineață, în următoarele câteva zile. El reușea să o îmbrace, dar lucrurile se agravau când ajungeau la grădiniță.

Din câte mi-a povestit Thomas, Katie era din ce în ce mai „speriată", imediat ce coborau din mașină, în parcare. În primul rând, începea să se opună, pe măsură ce se apropiau de clădire. Mergea alături de tatăl ei, dar făcea ca micul ei trup să devină mai greu decât un pian mare, astfel încât el mai mult o trăgea. Apoi, când ajungeau în sala de clasă, strângea din ce în ce mai tare mâna tatălui ei, lăsându-se cu toată greutatea pe piciorul lui Thomas. Când reușea, în cele din urmă, să se extragă din prinsoare și să iasă din cameră, strigătul ei acoperea întregul zgomot făcut de ceilalți copii de pe terenul de joacă: „Voi muri dacă mă lași aici!"

Acest tip de anxietate de separare este foarte normală pentru copii mici. Școala poate fi un loc înfricoșător, uneori. Dar, așa

cum a explicat Thomas: „Katie trăia pentru grădiniță, înainte de a se îmbolnăvi. Îi plăceau activitățile, prietenii, poveștile. Și își adora educatoarea."

Deci, ce s-a întâmplat? Cum a reușit simpla experiență de a te îmbolnăvi să creeze o astfel de frică extremă și irațională în Katie – și care era cea mai bună metodă de a reacționa, a lui Thomas? Obiectivul său imediat a fost să vină cu o strategie pentru a o face pe Katie să participe din nou, de bună voie, la cursuri. Acesta era scopul lui de „supraviețuire". Dar voia, de asemenea, să transforme această experiență dificilă, într-o ocazie de care Katie să beneficieze, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Acesta era scopul lui pentru „dezvoltare".

Vom reveni la modul în care Thomas a tratat situația, folosind cunoștințele de bază despre creier, pentru a transforma un moment de supraviețuire, într-un prilej de a o ajuta pe fiica sa să se dezvolte. Mai exact, el a înțeles ceea ce urmează să vă arătăm acum: unele principii simple despre modul în care funcționează cele două părți diferite ale creierului.

Emisfera stângă a creierului, emisfera dreaptă a creierului: Introducere

Probabil știi că există două emisfere cerebrale. Nu numai că aceste două părți ale creierului sunt separate din punct de vedere anatomic, dar ele și funcționează foarte diferit. Unii oameni spun chiar că cele două emisfere au propriile lor personalități distincte, fiecare parte având „mintea sa proprie". Comunitatea științifică se referă la modul în care diferitele părți ale creierului ne influențează ca reacție specifică pentru emisfera stângă și reacție specifică pentru cea dreaptă. Dar, din motive de simplitate, vom folosi exprimarea comună și vom vorbi despre emisfera stângă și emisfera dreaptă.

Emisfera stângă a creierului iubește și dorește ordine. Este *logică, literală, lingvistică* (îi plac cuvintele) și *liniară* (pune lucrurile într-o secvență sau ordine).

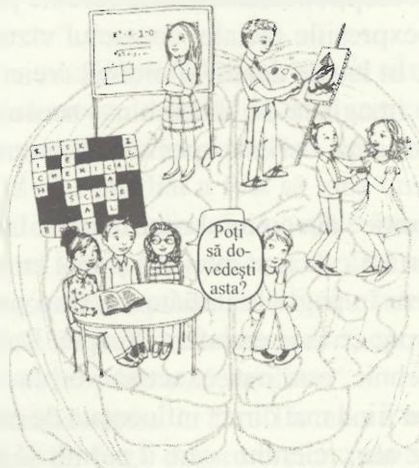
Emisfera stângă este *fericită* că toate aceste patru cuvinte încep cu litera L. (Listele îi plac la fel de mult.)

Pe de altă parte, emisfera dreaptă este holistică şi nonverbală, transmite şi recepţionează semnale care ne permit să comunicăm, cum ar fi expresiile faciale, contactul vizual, tonul vocii, postura şi gestica. În loc de detalii şi ordine, creierul nostru drept este preocupat de imaginea de ansamblu – sensul şi senzaţia pe care ţi-o dă o experienţă – şi este specializat în imagini, emoţii şi amintiri personale.

Avem o „intuiţie" din creierul nostru drept. Unii spun că partea dreaptă a creierului este mai intuitivă şi mai emoţională şi vom folosi aceşti termeni în paginile următoare, ca o prescurtare utilă, pentru a vorbi despre ce face emisfera dreaptă. Dar, reţine că, din punct de vedere tehnic, este mai exact să vorbim despre această parte a creierului ca fiind mai direct influenţată de către organism şi regiunile inferioare ale creierului, care îi permit să primească şi să interpreteze informaţiile emoţionale. Poate deveni complicat, dar ideea de bază este că, în timp ce emisfera cerebrală stângă este logică, lingvistică şi literală, emisfera dreaptă este emoţională, experienţială, nonverbală şi autobiografică – şi nu e deloc interesată dacă aceste cuvinte încep, sau nu, cu aceeaşi literă.

S-ar putea să gândeşti astfel: emisfera stângă a creierului este preocupată de *litera legii* (alte cuvinte ce încep cu „l"). După cum ştii, pe măsură ce copiii înaintează în vârstă, ei devin cu adevărat buni la folosirea gândirii emisferei stângi: „Nu am lovit-o eu! Doar am împins-o." Partea dreaptă a creierului, pe de altă parte, este preocupată de *spiritul legii*, emoţiile şi experienţele relaţiilor. Stânga se concentrează pe text – dreapta, pe context. Creierul drept, non-logic şi emoţional a determinat-o pe Katie să ţipe la tatăl ei: „O să mor, dacă mă laşi aici!"

În termeni de dezvoltare, la copiii foarte mici predomină emisfera dreaptă – în special în primii trei ani. Ei nu au reuşit să stăpânească abilitatea de a folosi logica şi cuvintele, pentru a-şi exprima sentimentele şi îşi trăiesc viaţa în momentul prezent – motiv pentru care lasă totul pentru a se apleca şi a urmări, cu toată atenţia, cum se deplasează o gărgăriţă pe trotuar, fără să le pese că au întârziat la ora de muzică. Logica, responsabilităţile şi timpul nu există încă pentru ei.



Mod de funcționare emisfera stângă

Mod de funcționare emisfera dreaptă

Dar când un copil începe să întrebe „De ce?“ tot timpul, știi că emisfera stângă începe să acționeze. De ce? Deoarece creierului nostru stâng îi place să cunoască relațiile liniare cauză-efect din lume – și să exprime această logică, prin limbaj.

Două jumătăți fac un întreg: Combinarea celor două emisfere cerebrale

Pentru a trăi vieți echilibrate, semnificative și creative, pline de relații apropiate, este esențial ca cele două emisfere să lucreze împreună. Însăși arhitectura creierului este proiectată în acest fel. De exemplu, corpul calos este un fascicul de fibre care merg de-a lungul centrului creierului, conectând emisfera dreaptă

cu cea stângă. Comunicarea care are loc între cele două părți ale creierului se desfășoară prin aceste fibre, care le permit celor două emisfere să lucreze ca o echipă – exact ceea ce dorim pentru copiii noștri. Dorim să devină *integrați pe orizontală*, astfel încât cele două părți ale creierului lor să poată acționa în armonie. În acest fel, copiii vor prețui și logica, dar și emoțiile lor; vor fi bine echilibrați și capabili să se înțeleagă pe sine și lumea în general.

Creierul are două părți, pentru un motiv: fiecare parte având funcții specializate, putem să atingem obiective mult mai complexe și să rezolvăm mai multe sarcini diversificate, sofisticate. Problemele semnificative apar atunci când cele două părți ale creierului *nu* sunt integrate și reacționăm, în principal, dintr-o parte sau alta. Folosirea exclusivă a emisferei drepte sau a celei stângi ar fi ca și cum ai încerca să înoți, folosind un singur braț. Am putea să o facem, dar nu am avea oare mai mult succes – și am evita să mergem în cerc – dacă am folosi ambele brațe?

Același lucru se întâmplă și în cazul creierului. Gândește-te la emoțiile noastre, de exemplu. Sunt absolut esențiale, dacă vrem să trăim o viață plină de sens, dar nu vrem ca ele să ne dirijeze complet viețile. Dacă emisfera dreaptă preia conducerea și ignorăm logica emisferei stângi, ne-am simți ca și cum ne-am îneca în imagini, în senzații fizice și în ceea ce ar putea fi numit un *potop emoțional*. Dar, în același timp, nu dorim să folosim numai emisfera stângă a creierului, despărțind logica și limbajul, de sentimentele și de experiențele noastre personale. Asta ne-ar face să simțim că trăim într-un deșert emoțional.

Scopul este de a evita să trăim într-un potop emoțional *sau* într-un deșert emoțional. Vrem să le permitem imaginilor non-raționale, amintirilor autobiografice și emoțiilor vitale să-și joace rolurile lor importante – dar, de asemenea, să le integrăm cu celelalte părți din noi, care le dau vieților noastre, ordine și structură. Când Katie s-a speriat că este lăsată la grădiniță, acționa în principal din emisfera cerebrală dreaptă. Ca urmare, Thomas a asistat la un potop emoțional ilogic – caz în care creierul emoțional al Katiei nu lucra într-un mod coordonat cu creierul logicii.

Aici este important de observat faptul că nu numai revărsările emoționale ale copiilor pot cauza probleme. Un deșert emoțional, unde sentimentele și emisfera dreaptă a creierului sunt ignorate sau negate, nu este cu nimic mai sănătos decât un potop. Vedem adesea această reacție, la copiii mai mari. De exemplu, Dan ne spune o poveste despre o fată de doisprezece ani, care a venit să-l vadă cu un scenariu pe care mulți dintre noi îl cunosc:

Amanda mi-a povestit despre cearta pe care a avut-o cu prietena ei cea mai bună. Eu știam de la mama ei, că această dispută a fost extrem de dureroasă pentru Amanda, dar în timp ce ea îmi relata povestea, ridica doar din umeri și se uita pe fereastră, spunând: „Nu-mi pasă dacă nu o să mai vorbim niciodată. Oricum mă enervează." Expresia feței ei părea rece și resemnată, dar din tremurul subtil al buzei inferioare și din felul în care clipea din pleoape, am putut simți semnalele nonverbale ale emisferei drepte, care dezvăluiau ceea ce am putea numi „sentimentele ei reale". Respingerea este dureroasă, iar în acest moment, modul Amandei de a face față acestei senzații de vulnerabilitate era să se „retragă în stânga", în deșertul emoțional arid (dar previzibil și controlabil), al emisferei stângi a creierului.

A trebuit să o ajut să înțeleagă că, chiar dacă era dureros să se gândească la conflictul cu prietena ei, trebuia să acorde atenție – și chiar să onoreze – ce se întâmplă în partea dreaptă a creierului, deoarece partea dreaptă este mai direct conectată la senzațiile noastre fizice, iar stimulii din părțile inferioare ale creierului se combină pentru a crea emoții. În acest fel, toate imaginile, senzațiile și amintirile autobiografice din dreapta sunt infuzate cu emoție. Atunci când suntem supărați, e posibil să ne simțim mai în siguranță, dacă ne retragem din această conștientizare imprevizibilă și ne refugiem pe tărâmul mai previzibil și mai controlat, al logicii emisferei stângi.

Cheia pentru a o ajuta pe Amanda a fost să mă acordez, cu blândețe, sentimentelor ei reale. Nu am subliniat brusc faptul că ascunde, chiar și de ea însăși, modul în care această persoană importantă din viața ei a rănit-o. În schimb, am empatizat cu ea, apoi am încercat să comunic din emisfera mea dreaptă, cu emisfera ei

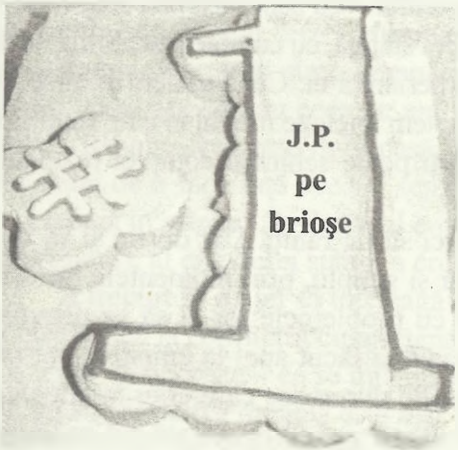
dreaptă. Folosind expresii faciale şi postură, am lăsat-o să-şi dea seama că ştiu, într-adevăr, ce simte. Această acordare a ajutat-o să se „simtă înţeleasă" – să ştie că nu e singură, că eram interesat de ceea ce simţea în interior – nu doar de ceea ce transmitea verbal, în exterior. Apoi, odată ce am stabilit acest sentiment de legătură între noi, cuvintele au venit mai natural pentru amândoi şi am putut ajunge la esenţa a ceea ce se întâmpla în interiorul ei. Cerându-i să-mi spună povestea despre cearta cu prietena ei cea mai bună şi făcând-o să facă pauze în diferite momente, pentru a observa schimbările subtile ale sentimentelor ei, am fost capabil să o aduc la emoţiile ei reale şi să o ajut să se confrunte cu ele, într-un mod productiv. Acesta este modul în care am încercat să mă conectez atât la emisfera dreaptă a creierului – cu sentimentele, senzaţiile şi imaginile lui – cât şi la emisfera stângă, cu cuvintele şi abilitatea de a spune povestea liniară a experienţei ei. Când vedem cum se întâmplă acest lucru în creier, putem înţelege modul în care stabilirea legăturii dintre cele două părţi poate schimba complet rezultatul unei interacţiuni.

Noi nu vrem ca cei mici să fie răniţi. Dar dorim şi să facă mai mult decât să treacă, pur şi simplu, prin momentele lor dificile; dorim să se confrunte cu problemele lor şi să se dezvolte pe baza acestora. Când Amanda a făcut apel la emisfera stângă, ascunzându-se de toate emoţiile dureroase care erau în emisfera dreaptă a creierului ei, ea a negat o parte importantă din ea însăşi, care avea nevoie să fie recunoscută.

Negarea emoţiilor noastre nu este singurul pericol cu care ne confruntăm, atunci când ne bazăm prea mult pe emisfera stângă. Putem deveni, de asemenea, prea exacţi, rămânând fără sentimentul de perspectivă şi pierzând din vedere înţelegerea care vine din punerea lucrurilor în context (o specialitate a emisferei drepte a creierului). Aceasta este o parte din cauza care îl face pe copilul tău de opt ani să devină uneori defensiv şi furios, atunci când faci o glumă nevinovată cu el. Reţine că emisfera dreaptă a creierului este responsabilă de citirea indiciilor nonverbale. Deci, mai ales dacă este obosit sau capricios, copilul s-ar putea concen-

tra numai asupra cuvintelor şi nu ar sesiza tonul jucăuş al vocii tale şi faptul că i-ai făcut cu ochiul.

Tina a asistat recent la un exemplu amuzant, despre ceea ce se poate întâmpla atunci când creierul stâng, exact, predomină. Când fiul ei mai mic a împlinit un an, ea a comandat tortul la un magazin alimentar local. A cerut un „tort cupcake", care este un grup de brioşe glazurate, care arată ca un tort mare. Când a plasat comanda, i-a cerut decoratorului să-i scrie numele fiului ei – J. P. – pe brioşe. Din păcate, atunci când a luat tortul înainte de petrecere, a observat imediat o problemă care demonstrează ce se poate întâmpla, atunci când o persoană interpretează literal, folosind emisfera stângă a creierului.



Când Tina i-a spus cofetarului că voia să scrie numele lui J.P. pe brioşe, ea nu s-a aşteptat la interpretarea strictă a emisferei stângi – cofetarul scriind exact astfel: „J.P. pe brioşe".

Scopul, atunci, este de a-i ajuta pe copiii noştri să înveţe să folosească ambele părţi ale creierului, în mod coordonat – să integreze emisfera stângă cu cea dreaptă. Aminteşte-ţi de râul stării de bine despre care am discutat mai devreme, cu haosul pe un mal şi rigiditatea pe celălalt. Am definit sănătatea mentală ca fluxul armonios dintre aceste două extreme. Ajutându-i pe copiii noştri să-şi conecteze emisfera stângă cu cea dreaptă, le mărim şansele de a evita malurile haosului şi rigidităţii şi de a trăi în curentul flexibil, al fericirii şi al sănătăţii mentale.

Integrarea emisferei stângi cu cea dreaptă îi ajută pe copii să nu se apropie prea mult de un mal sau de altul. Când emoțiile primare din emisfera dreaptă nu sunt combinate cu logica din cea stângă, ei vor fi ca și Katie, plutind prea aproape de malul haosului. Asta înseamnă că trebuie să-i ajutăm să apeleze la emisfera stângă a creierului, pentru a căpăta perspectivă și a se ocupa de emoțiile lor, într-un mod pozitiv. În mod similar, dacă ei își neagă sentimentele și se retrag în emisfera stângă, așa cum a făcut Amanda, ei îmbrățișează malul rigidității. În acest caz, trebuie să-i ajutăm să implice mai mult partea dreaptă a creierului, astfel încât să poată fi deschiși spre noi informații și experiențe.

Deci, cum putem promova integrarea pe orizontală în creierul copilului nostru? Iată două strategii, pe care le poți folosi imediat ce apar „ocazii de integrare" în familia ta. Prin folosirea acestor tehnici, vei lua măsuri imediate pentru integrarea emisferelor creierului copilului tău.

Ce poți să faci: Ajută-l pe copil să funcționeze cu ambele părți ale creierului

Strategia # 1: Conectează-te și redirecționează: navigând pe valurile emoționale

Într-o noapte, fiul de șapte ani al Tinei a reapărut în camera de zi, la scurt timp după ce s-a dus la culcare, explicând că nu poate să doarmă. Era în mod clar supărat și a spus: „Sunt supărat că nu-mi lași niciodată un bilet în miez de noapte!" Surprinsă de această izbucnire neobișnuită, Tina i-a răspuns: „Nu am știut că ai vrea să fac asta". Răspunsul lui a fost eliberarea unei litanii întregi de nemulțumiri, transmise la foc automat: „Nu faci nimic frumos pentru mine și sunt supărat că mai sunt zece luni până la ziua mea și urăsc temele!"

Logic? Nu. Familiar? Da. Toți părinții trăiesc momente când copiii spun lucruri și se supără pe probleme care nu par să aibă vreo logică. O întâlnire ca aceasta poate fi frustrantă – mai ales

atunci când te aştepţi ca el să fie suficient de mare, pentru a acţiona raţional şi a avea un discurs logic. Dintr-o dată, însă, se supără din cauza unui lucru ridicol şi se pare că absolut nicio explicaţie raţională din partea ta nu-l ajută.

Pe baza cunoştinţelor noastre despre cele două emisfere ale creierului, ştim că fiul Tinei se confrunta cu valuri mari de emoţii provenind din emisfera dreaptă a creierului, fără prea mult echilibru logic din partea emisferei stângi. Într-un moment ca aceasta, unul dintre cele mai rele lucruri pe care Tina le-ar putea face, ar fi să intre în joc şi să se apere („Bineînţeles că fac lucruri frumoase pentru tine!"), sau să se certe cu fiul ei, în privinţa lipsei lui de logică („Nu pot să fac nimic pentru a-ţi aduce ziua de naştere mai devreme. În ceea ce priveşte temele, trebuie să le faci.") Acest tip de răspuns logic al emisferei stângi s-ar fi lovit de un zid nereceptiv al emisferei drepte şi ar fi creat o prăpastie între ei. În definitiv, la acel moment, nu exista logica emisferei stângi a creierului lui. Deci, dacă Tina i-ar fi răspuns cu emisfera stângă, fiul ei ar fi simţit că nu-l înţelege sau că nu-i pasă de sentimentele lui. El era în fluxul emisferei drepte, neraţional, emoţional, iar un răspuns din emisfera stângă nu ar fi dus nicăieri, pentru niciunul dintre ei.

Chiar dacă practic era foarte tentant să-l întrebe: „Despre ce vorbeşti?", sau să-i spună să se ducă imediat înapoi în pat, Tina s-a oprit. În schimb, ea a folosit tehnica *conectează-te şi redirecţionează*. L-a tras spre ea, l-a mângâiat pe spate şi cu un ton cald, i-a spus: „Uneori e foarte greu, nu-i aşa? Eu nu uit niciodată de tine. Tu eşti întotdeauna în mintea mea şi vreau să ştii cât de special eşti pentru mine." L-a ţinut în braţe, în timp ce i-a explicat că, uneori, el crede că fratele lui mai mic primeşte mai multă atenţie din partea ei şi că temele îi iau prea mult din timpul său liber. În timp ce vorbea, a simţit cum el s-a relaxat şi înmuiat. Se simţea auzit şi îngrijit. Apoi, ea a abordat pe scurt problemele specifice pe care el le adusese în discuţie, întrucât acum era mai receptiv la rezolvarea şi planificarea problemelor – şi au căzut de acord să vorbească mai mult, dimineaţă.

Într-un moment ca acesta, părinţii se întreabă dacă copilul lor are, într-adevăr, o nevoie, sau dacă încearcă doar să nu se ducă la

culcare. Creşterea unui copil cu un creier integrat nu înseamnă să permiţi să fii manipulat sau să întăreşti un comportament nepotrivit. Dimpotrivă, prin înţelegerea modului în care funcţionează creierul copilului tău, poţi crea cooperare, mult mai rapid – şi, adesea, cu mult mai puţină dramă. În acest caz, pentru că Tina a înţeles ce se întâmpla în creierul fiului ei, a văzut că cea mai eficientă reacţie ar fi să se conecteze la emisfera lui dreaptă. Ea l-a ascultat şi l-a mângâiat, folosind propria ei emisferă dreaptă şi, în mai puţin de cinci minute, el a fost din nou în pat. Dacă, pe de altă parte, ar fi fost aspră şi l-ar fi certat că s-a dat jos din pat, folosind logica şi litera legii, dată de emisfera stângă a creierului, atunci amândoi ar fi devenit din ce în ce mai supăraţi – şi ar fi durat mult mai mult decât cinci minute, înainte ca el să se calmeze suficient pentru a se culca.

Mai important este faptul că reacţia Tinei a fost una mai caldă şi mai protectoare. Chiar dacă problemele fiului ei păreau o prostie şi, probabil, ilogice pentru ea, el simţea cu adevărat că lucrurile nu sunt drepte şi că nemulţumirile lui erau legitime. Conectându-se cu el – emisferă dreaptă la emisferă dreaptă – ea a fost capabilă să comunice faptul că ştia ce simte. Chiar dacă el amâna să se ducă la culcare, această reacţie a părţii drepte a creierului a fost abordarea cea mai eficientă, deoarece nu numai că a satisfăcut nevoia de conectare, dar l-a şi redirecţionat la culcare, mult mai repede. În loc să lupte împotriva valurilor uriaşe ale revărsării lui emoţionale, Tina a navigat pe ele, răspunzând emisferei lui drepte.

Această poveste subliniază o idee importantă: *atunci când un copil este supărat, de multe ori logica nu va funcţiona, până când nu vom răspunde nevoilor emoţionale ale emisferei drepte a creierului.* Noi numim această legătură emoţională „acordare" şi este modul în care ne conectăm profund cu o altă persoană şi îi facem să simtă că am empatizat cu ei. Când părintele şi copilul sunt acordaţi unul cu celălalt, ei trăiesc o senzaţie de uniune.

Noi numim abordarea Tinei cu fiul ei, metoda *„conectează-te şi redirecţionează"* şi aceasta îi ajută pe copiii noştri să se simtă înţeleşi, înainte de a încerca să rezolvăm problemele sau de a remedia situaţia, în mod logic. Iată cum funcţionează:

Pasul 1: Conectează-te cu emisfera dreaptă

În societatea noastră, suntem pregătiți să rezolvăm lucrurile, folosindu-ne de cuvintele şi de logica noastră. Dar, atunci când copilul tău de patru ani este absolut furios, pentru că nu poate merge pe tavan ca Spider-Man (aşa cum s-a întâmplat odată şi cu fiul Tinei), atunci nu este, probabil, cel mai bun moment pentru a-i prezenta o lecție privind legile fizicii. Sau atunci când copilul tău de unsprezece ani se simte rănit, deoarece are impresia că sora lui se bucură de un tratament preferențial (aşa cum a simțit fiul lui Dan, uneori), reacția corespunzătoare nu este aceea de a-i arăta o listă prin care să dovedeşti că îți dojeneşti copiii, în mod egal.

În schimb, putem folosi aceste ocazii pentru a înțelege că, în aceste momente, logica nu e vehiculul nostru principal pentru a aduce un gen de judecată sănătoasă în conversație. (Pare contraintuitiv, nu-i aşa?) Este, de asemenea, esențial să se țină seama de faptul că, indiferent de cât de lipsite de sens şi de frustrante ni s-ar părea sentimentele copilului, ele sunt reale şi importante pentru el. Este vital ca noi să le tratăm ca atare, prin reacția noastră.

În timpul conversației cu fiul ei, Tina a făcut apel la emisfera lui dreaptă, recunoscându-i sentimentele. Ea a folosit, de asemenea, semnale nonverbale, cum ar fi atingerea fizică, expresii faciale empatice, un ton cald al vocii şi ascultarea lipsită de judecată. Cu alte cuvinte, ea a folosit emisfera dreaptă, pentru a se conecta şi a comunica cu emisfera lui dreaptă. Această acordare dreapta-cu-dreapta a ajutat la echilibrarea creierului lui, sau la aducerea lui într-o stare mai integrată. *Apoi*, ea a putut să facă apel la emisfera stângă a fiului ei şi să abordeze problemele specifice pe care el le ridicase. Cu alte cuvinte, atunci era momentul pentru pasul 2, care ajută la integrarea emisferei stângi cu cea dreaptă.

Pasul 2: Redirecționează cu emisfera stângă

După ce a răspuns cu emisfera dreaptă, Tina a putut apoi să redirecționeze cu emisfera stângă. Ea l-a putut redirecționa, explicându-i logic cât de mult încearcă să fie corectă, promițându-i că-i va lăsa un bilet în timp ce doarme şi discutând cu el despre ziua

lui de naştere viitoare şi despre cum să facă astfel încât lecţiile pentru acasă să fie mai distractive. (Au făcut o parte din această lucrare în acea noapte, dar cea mai mare parte a venit ziua următoare.)

După ce s-a conectat cu el – emisferă dreaptă la emisferă dreaptă – a fost mult mai uşor să se conecteze cu el, emisferă stângă la emisferă stângă şi să se ocupe de probleme, într-un mod raţional. *Conectându*-se în primul rând la emisfera lui dreaptă, ea a putut apoi să *redirecţioneze* cu emisfera stângă a creierului, prin explicaţii logice şi planificare – ceea ce a presupus ca emisfera stângă să se alăture în conversaţie. Această abordare i-a permis să folosească ambele părţi ale creierului lui, într-un mod integrat, coordonat.

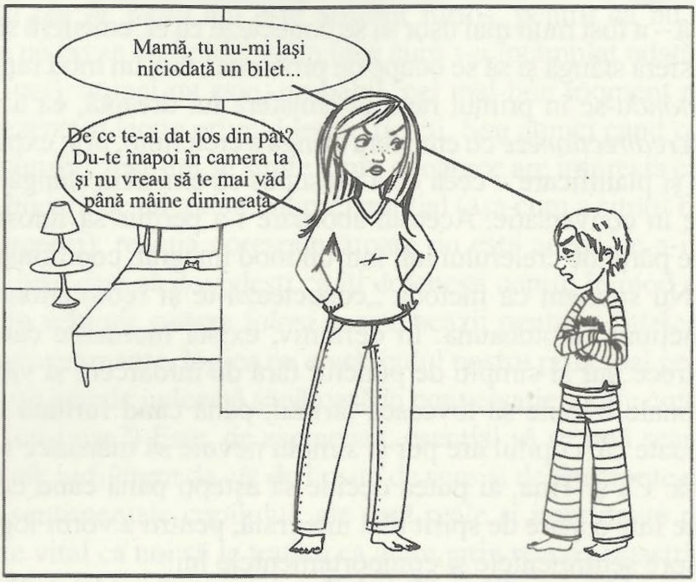
Nu spunem că metoda „conectează-te şi redirecţionează" va funcţiona întotdeauna. În definitiv, există momente când un copil trece pur şi simplu de punctul fără de întoarcere şi valurile emoţionale trebuie să lovească ţărmul, până când furtuna trece. Sau, poate că, copilul are pur şi simplu nevoie să mănânce sau să doarmă. Ca şi Tina, ai putea decide să aştepţi până când copilul tău este într-o stare de spirit mai integrată, pentru a vorbi logic cu el, despre sentimentele şi comportamentele lui.

De asemenea, nu recomandăm permisivitate sau depăşirea limitelor, doar pentru că un copil nu gândeşte logic. Regulile cu privire la respect şi comportament nu sunt aruncate pe fereastră, pur şi simplu, pentru că emisfera stângă a unui copil este dezactivată. De exemplu, comportamentul care e considerat ca fiind nepotrivit în familia ta – lipsa de respect, rănirea cuiva, aruncarea cu lucruri – ar trebui să rămână astfel, chiar şi în momentele de mare emoţie. S-ar putea să fie necesar să opreşti comportamentul distructiv şi să scoţi copilul din situaţie, înainte de a începe să te conectezi şi să redirecţionezi. Dar, cu abordarea creierului integrat, credem că este bine, în general, să discuţi despre comportamentul necorespunzător şi consecinţele sale, după ce copilul s-a liniştit – întrucât momentele de revărsare emoţională nu sunt cele mai bune momente pentru lecţiile care trebuie învăţate.

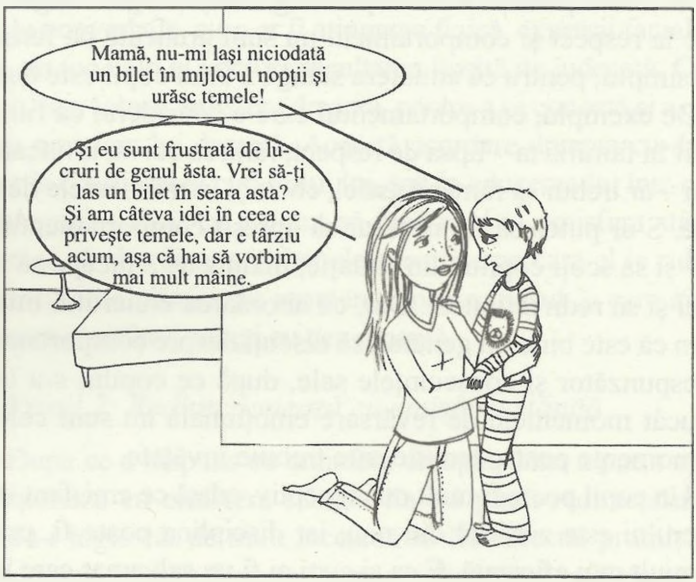
Un copil poate fi mult mai receptiv, odată ce emisfera stânga a creierului este activată din nou, iar disciplina poate fi, prin urmare, mult mai eficientă. E ca şi cum ai fi un salvamar care înoată

în mare, își pune brațele în jurul copilului tău și îl aduce la mal, spunându-i *mai întâi* să nu mai înoate atât de departe, data viitoare.

ÎN LOC SĂ COMANZI ȘI SĂ CERI...


Mamă, tu nu-mi lași niciodată un bilet...
De ce te-ai dat jos din pat? Du-te înapoi în camera ta și nu vreau să te mai văd până mâine dimineața.

... ÎNCEARCĂ SĂ TE CONECTEZI ȘI SĂ REDIRECȚIONEZI


Mamă, nu-mi lași niciodată un bilet în mijlocul nopții și urăsc temele!
Și eu sunt frustrată de lucruri de genul ăsta. Vrei să-ți las un bilet în seara asta? Și am câteva idei în ceea ce privește temele, dar e târziu acum, așa că hai să vorbim mai mult mâine.

Cheia aici este că atunci când copilul tău se îneacă în marea de emoții a emisferei drepte, îți vei face ție (și copilului) o mare favoare, dacă te conectezi înainte de a redirecționa. Această abordare poate fi un colac de salvare, care îl ajută să-și țină capul deasupra apei și te va împiedica să fii tras la fund, împreună cu el.

Strategia # 2:
Identifică pentru a rezolva:
Poveşti pentru a calma emoții mari

Un copil mic cade și se zgârie în cot. Un copil de grădiniță își pierde un animal de companie drag. Un elev de clasa a cincea se confruntă cu un bătăuș la școală. Când un copil trăiește experiențe dureroase, dezamăgitoare, sau momente de groază, ele pot fi copleșitoare, mari emoții și senzații fizice revărsându-se în emisfera dreaptă a creierului. Când se întâmplă acest lucru, noi, ca părinți, putem ajuta la activarea emisferei stângi, astfel încât copilul să poată începe să înțeleagă ce se întâmplă. Una dintre cele mai bune modalități de promovare a acestui tip de integrare este de a ajuta la redarea ulterioară a poveștii înfricoșătoare sau a experienței dureroase.

Bella, de exemplu, avea nouă ani, când toaleta s-a revărsat atunci când a tras apa și experiența de a vedea cum crește nivelul apei și curge pe podea a făcut-o să nu-și mai dorească (și, practic, să nu mai fie capabilă) să mai tragă apa la toaletă, după aceea. Când tatăl Bellei, Doug, a aflat despre tehnica „identifică pentru a rezolva", el a stat cu fiica sa și au spus din nou povestea revărsării apei din toaletă. El i-a permis să spună cât mai mult din poveste și a ajutat-o, completând unele detalii, inclusiv teama persistentă pe care o simțise după această experiență.

După ce a repetat povestea de mai multe ori, temerile Bellei au scăzut și, în cele din urmă, au dispărut.

De ce a fost repetarea poveștii atât de eficientă? În esență, ceea ce Doug a făcut a fost să-și ajute fiica să-și aducă emisfera stângă și cea dreaptă la unison, astfel încât să înțeleagă ce s-a întâmplat. Atunci când ea a vorbit despre momentul când apa a în-

ceput să curgă pe podea şi cum a fost îngrijorată şi i-a fost teamă, cele două emisfere ale ei au lucrat împreună, într-un mod integrat. Şi-a implicat emisfera stângă, punând detaliile în ordine şi prin exprimarea experienţei în cuvinte, iar apoi a intervenit cu emisfera dreaptă, retrăind emoţiile din acel moment. În acest fel, Doug a ajutat-o pe fiica lui să-şi *identifice* temerile şi emoţiile, astfel încât să le poată controla.

S-ar putea să existe momente când copiii noştri nu vor dori să repete povestea, atunci când le-o cerem. Trebuie să le respectăm dorinţa cu privire la modul şi momentul când vor vrea să vorbească – în special pentru că, dacă-i forţăm să vorbească, asta va crea numai efecte inverse. (Gândeşte-te de câte ori preferi singurătatea şi nu ai chef să vorbeşti – îndemnul celorlalţi te convinge vreodată să vorbeşti şi să-ţi împărtăşeşti sentimentele tale lăuntrice?) În schimb, putem să-i încurajăm uşor, începând povestea şi cerându-le să completeze cu detalii, iar dacă ei nu sunt interesaţi, putem să vorbim mai târziu.

E mult mai probabil ca ei să fie receptivi, dacă dai dovadă de tact, atunci când iniţiezi acest tip de conversaţie. Asigură-te că sunt bine dispuşi. Părinţii şi terapeuţii experimentaţi îţi vor spune, de asemenea, că unele dintre cele mai bune conversaţii cu copiii au loc în timp ce se întâmplă altceva. Copiii sunt mult mai predispuşi să împărtăşească şi să vorbească, în timp ce construiesc ceva, joacă cărţi sau merg cu maşină, decât atunci când te aşezi, îi priveşti drept în faţă şi le ceri să fie deschişi. O altă abordare la care poţi apela, în cazul în care copilul nu vrea să vorbească, este să-i ceri să deseneze o imagine a evenimentului sau, dacă e suficient de mare, să scrie despre el. Dacă simţi că ezită să vorbească cu tine, încurajează-l să vorbească cu altcineva – un prieten, un alt adult sau chiar un frate care e un bun ascultător.

Părinţii ştiu cât de importantă poate fi povestirea, atunci când e vorba să distragă atenţia copiilor sau să-i calmeze, dar cei mai mulţi nu înţeleg aspectele ştiinţifice care stau la baza acestui lucru. Partea dreaptă a creierului nostru ne procesează emoţiile şi amintirile autobiografice, dar partea stângă este cea care dă sens acestor sentimente şi amintiri. Vindecarea în urma unei experi-

ențe dificile apare atunci când emisfera stângă lucrează împreună cu cea dreaptă pentru a spune poveștile noastre de viață. Când copiii învață să acorde atenție și să-și împărtășească propriile lor povești, ei pot reacționa în moduri sănătoase la orice, de la un cot zgâriat la o pierdere sau traumă majoră.

Mai ales atunci când au emoții intense, copiii au de multe ori nevoie de cineva care să-i ajute să-și folosească emisfera stângă a creierului, pentru a înțelege ce li se întâmplă – să pună lucrurile în ordine și să identifice aceste mari și înfricoșătoare sentimente, astfel încât să le poată face față, în mod eficient. Asta face povestirea: ne permite să ne înțelegem pe noi înșine și lumea noastră, folosind împreună emisfera stângă și pe cea dreaptă. Pentru a spune o poveste care are sens, emisfera stângă a creierului trebuie să pună lucrurile în ordine, folosind cuvinte și logică. Emisfera dreaptă contribuie la senzațiile fizice, emoțiile și amintirile personale, astfel încât să putem vedea imaginea de ansamblu și să ne comunicăm experiența. Aceasta este explicația științifică, ce explică de ce faptul că scriem sau povestim despre un eveniment dificil, poate fi o metodă atât de puternică pentru a ne ajuta să ne vindecăm. De fapt, cercetările arată că atribuirea unui nume sau a unei etichete sentimentelor noastre, calmează efectiv activitatea emoțională din emisfera dreaptă.

Din același acest motiv, este important pentru copiii de toate vârstele să-și spună poveștile, deoarece îi ajută să încerce să-și înțeleagă emoțiile și evenimentele care au loc în viața lor. Uneori, părinții evită să vorbească despre experiențele supărătoare, gândindu-se că acest lucru va amplifica durerea copiilor sau va agrava lucrurile. De fapt, povestirea este de multe ori exact ceea ce au nevoie copiii, atât pentru a înțelege evenimentul, cât și pentru a ajunge într-un loc unde să se poată simți mai bine în privința a ceea ce s-a întâmplat. (Îți amintești de fiul Mariannei, Marco, din povestea „Ilia Uuu Uuu", din Capitolul 1?) Impulsul de a înțelege de ce ni se întâmplă lucrurile este atât de puternic, încât creierul va continua să încerce să înțeleagă sensul unei experiențe, până când va reuși. Ca părinți, putem ajuta acest proces, prin intermediul povestirii.

Asta a făcut Thomas cu Katie, o fetiță de vârstă preşcolară, care țipa că va muri, când tatăl ei o lăsa la şcoală. Chiar dacă el se simțea frustrat de situație, a rezistat tentației de a ignora şi nega sentimentele fetiței. Datorită lucrurilor aflate de el, a recunoscut faptul că creierul fiicei sale asocia mai multe evenimente: să fie lăsată la şcoală, să se îmbolnăvească, tatăl ei să nu fie acolo şi să-i fie teamă. Ca urmare, atunci când era momentul să-şi strângă lucrurile şi să meargă la şcoală, creierul şi trupul ei începeau să-i spună: „Nu e o idee bună: şcoala = senzație de rău = tata plecat = teamă". Din această perspectivă, era evident că nu voia să meargă la şcoală.

Dându-şi seama de acest lucru, Thomas s-a folosit de cunoştințele lui despre cele două emisfere ale creierului. El ştia că la cei mici, ca şi la Katie, predomină de obicei emisfera dreaptă şi nu-şi stăpânesc capacitatea de a folosi logica şi cuvintele, pentru a-şi exprima sentimentele. Katie simțea emoții puternice, dar nu era capabilă să le înțeleagă şi să le comunice în mod clar. Ca urmare, ele deveniseră copleşitoare. De asemenea, el ştia că memoria autobiografică este stocată în partea dreaptă a creierului şi a înțeles că detaliile îmbolnăvirii creaseră o asociere în memoria ei, ceea ce făcuse ca emisfera dreaptă să fie suprasolicitată.

După ce Thomas a înțeles toate acestea, ştia că trebuie să o ajute pe Katie să dea un sens acestor emoții, prin folosirea emisferei stângi – implicând logica, punerea evenimentelor în ordine şi exprimarea sentimentelor prin cuvinte. În acest sens, a ajutat-o să spună o poveste despre ceea ce s-a întâmplat în acea zi, astfel încât ea să-şi poată folosi ambele părți ale creierului, într-un mod integrat. El i-a spus: „Ştiu că, de când te-ai îmbolnăvit, ți-a fost greu să te duci la şcoală. Să încercăm să ne amintim ziua în care te-ai simțit rău. În primul rând, ne-am pregătit pentru şcoală, nu-i aşa? Îți aminteşti că ai vrut să porți pantalonii roşii, am mâncat vafe cu afine şi apoi te-ai spălat pe dinți? Am ajuns la şcoală, ne-am îmbrățişat şi ne-am spus la revedere. Ați început să pictați la masă şi ți-am făcut cu mâna. Şi apoi, ce s-a întâmplat după ce am plecat?"

Katie a răspuns că s-a îmbolnăvit. Thomas a continuat: „Corect. Şi ştiu că asta nu ți-a plăcut, nu-i aşa? Dar, apoi, Dna LaRussa a avut grijă de tine şi a ştiut că ai nevoie de tata, aşa că m-a

sunat şi am venit imediat. Nu eşti norocoasă că ai o profesoară care a avut grijă de tine, până când tati a putut veni? Şi apoi ce s-a întâmplat? Am avut grijă de tine şi te-ai simţit mai bine." Thomas a subliniat că a venit imediat şi că totul a fost bine şi a asigurat-o pe Katie că el va fi mereu lângă ea, oricând va avea nevoie de el.

Prin punerea acestor detalii narative în ordine, Thomas i-a permis fiicei lui să înceapă să înţeleagă ce se întâmpla cu emoţiile ei şi în corpul ei. El a început apoi să o ajute să creeze asocieri noi, că şcoala este un loc sigur şi distractiv, amintindu-i de diferitele aspecte care-i plăceau acolo. Au scris şi au ilustrat o carte împreună, care detalia povestea şi prezenta locurile preferate din clasa ei. Aşa cum se întâmplă adesea cu copiii, Katie a vrut să citească cartea realizată de ei, iar şi iar.

În scurt timp, dragostea ei de şcoală a revenit, iar experienţa nu a mai avut putere asupra ei. De fapt, a învăţat că îşi poate depăşi teama, cu sprijinul celor care o iubesc. Pe măsură ce Katie va creşte, tatăl ei va continua să o ajute să dea sens propriilor experienţe; acest proces de povestire va deveni un mod natural pentru a face faţă situaţiilor dificile, oferindu-i un instrument puternic cu care să rezolve adversităţile la maturitate şi pe tot parcursul vieţii.

Chiar şi copii mult mai mici decât Katie – de zece până la douăsprezece luni – reacţionează bine la poveşti. De exemplu, imaginează-ţi un copil mic, care cade şi îşi zgârie genunchii. Emisfera dreaptă a creierului – care este în totalitate în momentul prezent şi în legătură cu corpul şi cu frica – simte durere. La un anumit nivel, copilul se îngrijorează că durerea nu va mai trece. Când mama povesteşte căderea, punând cuvinte şi ordine în experienţă, ea îşi ajută fiica să-şi implice şi să-şi dezvolte emisfera stângă, explicându-i ce s-a întâmplat – pur şi simplu, a căzut – astfel încât ea să poată înţelege de ce o doare.

Nu subestima puterea pe care o are o poveste, în a reţine atenţia unui copil. Încearcă acest lucru dacă ai copii – vei fi uimit de cât de utilă poate fi şi cât de dispus va fi să povestească mai târziu, atunci când se va răni sau îi va fi frică.

Această tehnica „identifică, pentru a rezolva" este la fel de puternică şi la copiii mai mari. O mamă pe care o cunoaştem, Laura,

ÎN LOC SĂ IGNORI ȘI SĂ NEGI...

... IDENTIFICĂ PENTRU A REZOLVA

Am căzut și m-am lovit la genunchi!
Poate să fie dureros. Te-am văzut alergând, te-ai împiedicat și te-ai lovit la genunchi. Apoi ce s-a întâmplat?
A venit mami.
Da. Te-am luat în brațe și te-am legănat. Te simți mai bine?
Da.
Vrei să-ți arăt cum s-a întâmplat?
Da.

a folosit-o cu fiul ei, Jack, care a avut un accident minor (dar înfricoşător) de ciclism, când avea zece ani şi era neliniştit ori de câte ori se gândea să plece cu bicicleta. Iată cum l-a ajutat să-şi spună povestea, astfel încât să înceapă să înţeleagă ce se întâmplă în interior.

Laura: Îţi aminteşti ce s-a întâmplat când ai căzut?

Jack: Mă uitam la tine, când traversam strada şi nu am văzut grătarul de canalizare.

Laura: Şi ce s-a întâmplat în continuare?

Jack: Roata s-a blocat şi bicicleta a căzut peste mine.

Laura: Şi asta te-a speriat, nu-i aşa?

Jack: Da, nu ştiam ce să fac... Mergeam, pur şi simplu, pe stradă şi nu mi-am dat seama ce se putea întâmpla.

Laura: Probabil că a fost înfricoşător să ţi se întâmple din senin, aşa ceva. Îţi aminteşti ce s-a întâmplat mai departe?

Laura a continuat să-l ajute pe Jack să povestească întreaga experienţă. Împreună, au discutat despre modul în care, în final, calvarul a fost rezolvat cu câteva lacrimi, îmbrăţişări, plasturi şi reparaţii la bicicletă. Apoi au vorbit despre faptul că trebuie să fie atent la grătarele de canalizare şi conştient de trafic, ceea ce l-a ajutat pe Jack să se elibereze de unele dintre sentimentele de neajutorare.

Detaliile unei conversaţii ca aceasta se vor schimba, în mod evident, odată cu situaţia. Dar observă cum Laura a conturat povestea fiului ei, lăsându-l să preia un rol activ în proces. Ea a acţionat în primul rând ca un facilitator, ajutând la ordonarea faptelor. Acesta este modul în care poveştile ne dau puterea de a trece mai departe şi de a stăpâni momentele când simţim că pierdem controlul. Atunci când putem exprima în cuvinte, experienţele noastre înfricoşătoare şi dureroase – atunci când, efectiv, *ne împăcăm cu ele* – acestea devin adesea mult mai puţin înfricoşătoare şi dureroase. Atunci când îi ajutăm pe copiii noştri să-şi identifice durerea şi temerile, îi ajutăm să le micşoreze.

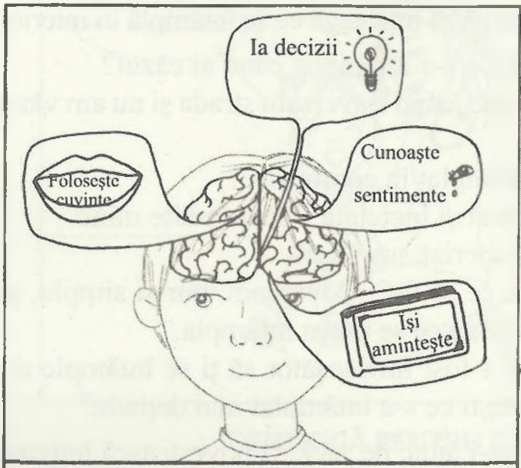
Copiii cu creier integrat: Spuneţi-le copiilor despre cele două părţi ale creierului

În acest capitol, am dat mai multe exemple prin care să-i poţi ajuta pe copii să-şi integreze emisferele cerebrale. De aseme-

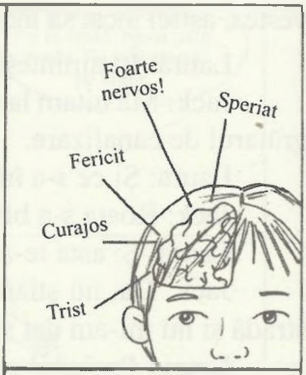
Copiii ale căror emisfere cerebrale funcționează în mod integrat:

Învață-i pe copiii tăi despre cele două părți componente ale creierului

Emisfera stângă și emisfera dreaptă a creierului

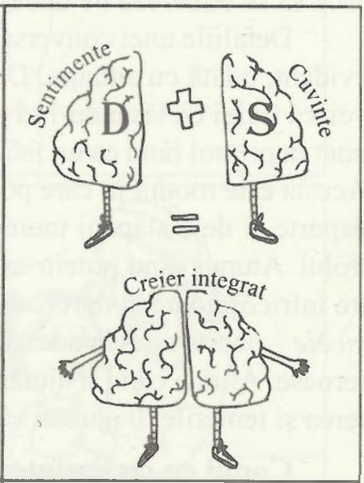


Știi că există mai multe părți în creier și că ele toate fac lucruri diferite? E ca și cum ai avea creiere diferite, cu propria lor minte diferită, dar le putem ajuta să se înțeleagă și să se ajute unul pe celălalt.



Emisfera dreaptă ascultă corpul și alte părți ale creierului și cunoaște emoțiile noastre intense, ca atunci când suntem fericiți sau curajoși sau speriați sau triști sau foarte nervoși. E important să fim atenți la aceste sentimente și să vorbim despre ele.

Uneori, când suntem supărați și nu vrem să vorbim, sentimentele noastre se pot acumula din ce în ce mai mult în interior, ca un val uriaș care ne inundă și ne determină să spunem sau să facem lucruri pe care le regretăm mai târziu.

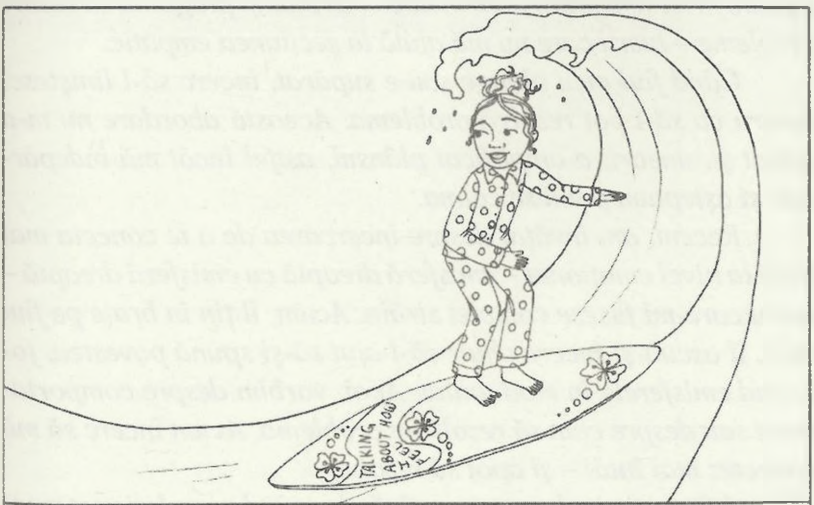


Dar emisfera stângă ne poate ajuta să ne punem sentimentele în cuvinte. Atunci întregul nostru creier poate funcționa unitar, ca o echipă și ne putem calma.

De exemplu:

Annie s-a îmbolnăvit şi a fost nevoită să piardă ziua de naştere a prietenei sale. S-a supărat atât de tare şi a trebuit să rămână acasă, astfel încât un val de furie a crescut din ce mai mare în ea şi era pe punctul să o copleşească.

Tatăl lui Annie a ajutat-o să vorbească despre sentimentele ei.



Când a folosit cuvinte pentru a exprima ceea ce simte, emisfera stângă a ajutat-o să facă surfing pe valul mare din emisfera dreaptă şi s-a îndreptat spre mal, calmă şi fericită.

nea, ar putea fi util să vorbeşti cu copiii şi să le explici unele elemente de bază, cu privire la informaţiile pe care tocmai le-am discutat. Pentru a te ajuta, iată ceva ce poţi citi cu copiii. Am scris următoarele, ţinând cont de copii cu vârste cuprinse între cinci şi nouă ani, dar ar trebui să o adaptezi, pentru a se potrivi cu vârsta şi stadiul de dezvoltare al fiecărui copil.

A ne integra pe noi înşine: Stabilirea conexiunii dintre emisfere

Acum, că ştii mai multe despre emisfera stângă şi cea dreaptă a creierului, gândeşte-te la propria ta integrare. Ca părinte, predomină emisfera dreaptă a creierului? Te cufunzi frecvent în valuri emoţionale, care-i bombardează pe copiii tăi, cu haosul şi frica ta? Sau poate că tendinţa ta este să trăieşti în deşertul emoţional al emisferei stângi, astfel încât eşti rigid în reacţii şi îţi e greu să recunoşti şi să răspunzi la emoţiile şi nevoile copiilor tăi?

Iată cuvintele unei mame care şi-a dat seama că interacţiona în principal cu fiul ei, folosind doar o parte a creierului:

Am crescut într-o familie de militari. Inutil să mai spun că nu sunt prea sensibilă! Sunt medic veterinar şi pregătită să rezolv probleme – lucru care nu mă ajută la secţiunea empatie.

Când fiul meu plânge sau e supărat, încerc să-l liniştesc, pentru ca să-i pot rezolva problema. Această abordare nu m-a ajutat şi, uneori, a amplificat plânsul, astfel încât mă îndepărtam şi aşteptam până se calma.

Recent, am învăţat despre încercarea de a te conecta mai întâi la nivel emoţional – emisferă dreaptă cu emisferă dreaptă – lucru care-mi fusese complet străin. Acum, îl ţin în braţe pe fiul meu, îl ascult şi încerc chiar să-l ajut să-şi spună povestea, folosind emisferele în mod unitar. Apoi, vorbim despre comportament sau despre cum să rezolvăm problema. Acum încerc să mă conectez mai întâi – şi apoi să rezolv.

A fost nevoie de ceva practică, dar când am relaţionat emoţional cu fiul meu, pentru prima dată, folosind ambele emisfere cerebrale – nu doar pe cea stângă – totul a mers mult mai uşor şi, în general, relaţia noastră s-a îmbunătăţit.

Această mamă şi-a dat seama că, ignorând propria emisferă dreaptă, pierdea oportunităţi importante de a se conecta cu fiul ei şi de a îmbunătăţi dezvoltarea emisferei lui drepte.

Una dintre cele mai bune căi de a promova integrarea la copiii noştri este aceea de a deveni noi înşine mai bine integraţi. (Vom discuta mai detaliat despre acest lucru, în Capitolul 6, atunci când vom explica neuronii oglindă.)

Atunci când emisferele cerebrale funcţionează în mod coordonat, putem acţiona ca părinţi atât dintr-un loc bine ancorat, raţional – loc care ne permite să luăm decizii importante, să soluţionăm probleme şi să stabilim limite – cât *şi* dintr-un loc conectat emoţional, unde suntem conştienţi de sentimentele şi senzaţiile corpului şi ale emoţiilor noastre, astfel încât să putem răspunde cu dragoste, la nevoile copiilor noştri. Atunci, vom acţiona ca părinţi, cu ajutorul creierului *nostru* integrat.

CAPITOLUL 3

CUM SĂ CONSTRUIEŞTI O SCARĂ CĂTRE MINTE

Integrarea creierului superior, cu cel inferior

Într-o după-amiază, Jill a auzit strigăte şi agitaţie în dormitorul fiului ei de şase ani, Grant. Fiica de patru ani, Gracie, a găsit caseta de comori a fratelui ei şi i-a luat „cristalul cel mai rar" pe care, apoi, l-a pierdut. Jill a ajuns la timp ca să o audă pe Gracie spunând, cu o voce duşmănoasă: „E doar o piatră tâmpită şi mă *bucur* că am pierdut-o!"

Jill se uita la fiul ei, care sta cu pumnii încleştaţi şi cu faţa roşie. Poate că ai trăit un astfel de moment, când o situaţie cu copilul tău este delicat echilibrată şi e pe cale să se transforme în ceva urât. Lucrurile puteau să fie încă salvate şi îndreptate spre o rezoluţie bună şi paşnică. Sau balanţa se putea înclina în cealaltă direcţie, evoluând în haos, anarhie sau chiar violenţă.

Şi totul depinde de odorul tău – dacă îşi controlează un impuls; îşi calmează sentimentele intense; ia o decizie bună.

Greu.

În acest caz, Jill a văzut imediat semnele a ceea ce urma: Grant îşi pierdea controlul şi *nu* avea de gând să ia o decizie bună. Ea i-a văzut furia din ochi şi a auzit un început de urlet barbar care îi ieşea din gât. L-a urmat, pas cu pas, în timp ce parcurgea în grabă cei câţiva metri care-l despărţeau de sora lui. Din fericire,

Jill a fost mai rapidă şi l-a interceptat pe Grant, înainte să ajungă la Gracie. L-a luat în braţe şi l-a ţinut strâns, în timp ce el dădea sălbatic cu pumnii şi cu picioarele în aer, ţipând. Când, în cele din urmă, s-a oprit, Jill l-a pus jos. Printre lacrimi, s-a uitat la sora lui, care, de fapt, îl adora şi îl idolatriza şi a rostit calm fraza: „Eşti cea mai rea soră din lume".

În timp ce Jill îi spunea această poveste lui Dan, i-a explicat că ultima replică şi-a atins ţinta şi a adus lacrimi dramatice în ochii lui Gracie – ceea ce sperase şi Grant. Totuşi, Jill era bucuroasă că fusese acolo, pentru că altfel fiul ei i-ar fi provocat, probabil, şi durere fizică, nu doar emoţională. Întrebarea pusă lui Dan a fost una pe care o ridică frecvent părinţii: *Nu pot să fiu cu copiii mei în fiecare secundă. Cum să-i învăţ să facă ce e bine şi să se controleze, chiar şi atunci când nu sunt eu cu ei?*

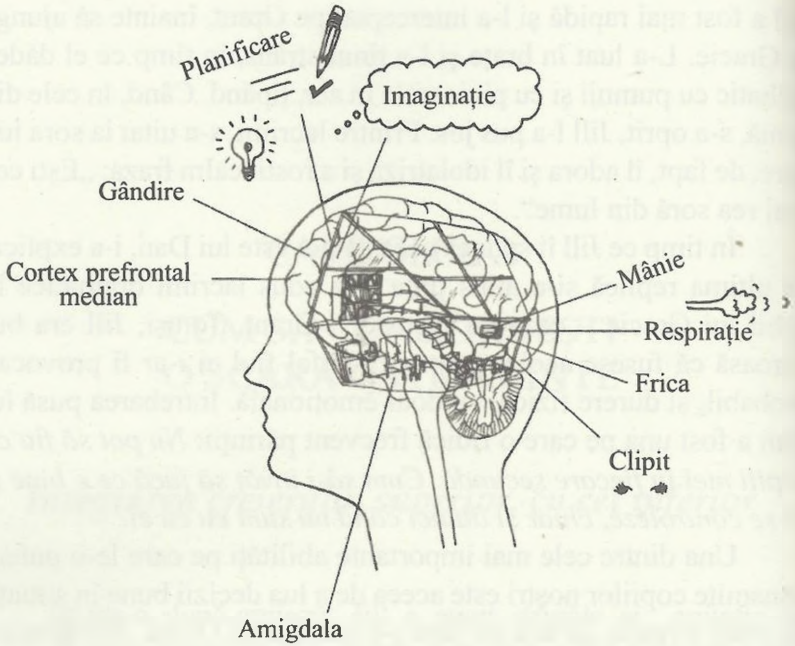
Una dintre cele mai importante abilităţi pe care le-o putem transmite copiilor noştri este aceea de a lua decizii bune în situaţii de mare emoţie, ca cea cu care s-a confruntat Grant. Am vrea ca ei să facă o pauză înainte de a acţiona, să ia în considerare consecinţele, să se gândească la sentimentele altora, să facă judecăţi etice şi morale. Uneori, ei manifestă genul de comportament care ne fac mândri. Şi alteori, nu.

Ce îi face pe copiii noştri să-şi aleagă atât de înţelept acţiunile, în anumite momente – şi atât de nepotrivit, în altele? De ce anumite situaţii ne fac să-i mângâiem, iar altele ne fac să ne luăm cu mâinile de cap? Ei bine, există unele motive destul de solide, în funcţie de ceea ce se întâmplă în părţile superioare şi inferioare ale creierului unui copil.

Scara mentală: Integrarea creierului superior cu cel inferior

Putem vorbi despre creier în multe feluri. În capitolul 2, ne-am concentrat pe cele două emisfere, stânga şi dreapta. Acum vrem să analizăm creierul de sus în jos – sau, de fapt, de jos în sus.

Imaginează-ţi creierul ca o casă, cu parter şi etaj. Partea de la parter include trunchiul cerebral şi regiunea limbică, ce se află



în părțile inferioare ale creierului, din partea de sus a gâtului până la baza nasului. Oamenii de știință vorbesc despre aceste zone inferioare, ca fiind mai primitive, deoarece ele sunt responsabile de funcțiile de bază (cum ar fi respirația și clipitul), de reacțiile și impulsurile înnăscute (cum ar fi reacția „luptă sau fugi") și de emoțiile puternice (cum ar fi furia și frica). Ori de câte ori reacționezi instinctiv, creierul de la parter își face treaba. Același lucru este valabil și atunci când te înroșești la față de furie pentru că, după douăzeci de minute în care ai încercat să-ți convingi copilul că biroul dentistului nu este înfricoșător, asistentul dentar intră în cameră și anunță în fața fiicei tale: „Trebuie să-i facem o injecție ca s-o amorțim". Mânia ta – împreună cu alte emoții puternice și instincte și funcții ale organismului – izvorăsc din creierul inferior. Este la fel ca parterul unei case, unde se satisfac atât de multe dintre nevoile de bază ale unei familii. Acolo vei găsi aproape întotdeauna o bucătărie, o sufragerie, o baie și așa mai departe. Necesitățile de bază sunt în grija creierului inferior.

Creierul superior este complet diferit. El este format din cortexul cerebral şi diferitele sale componente – în special cele din spatele frunţii, inclusiv ceea ce se numeşte cortexul prefrontal median. Spre deosebire de creierul inferior, mai primitiv, creierul superior este mult mai evoluat şi îţi poate oferi o perspectivă mai detaliată asupra lumii tale. Ţi l-ai putea închipui ca un birou sau ca o bibliotecă luminată de la etaj, plină de ferestre şi lămpi, care-ţi permite să vezi lucrurile mai clar. Aici se desfăşoară procesele mentale mai complicate, cum ar fi gândirea, imaginaţia şi planificarea. În timp ce creierul inferior este primitiv, creierul superior este extrem de sofisticat, controlând partea mai importantă din gândirea de ordin superior şi din gândirea analitică. Datorită gradului de sofisticare şi complexitate, el este responsabil pentru producerea multora dintre caracteristicile pe care sperăm să le vedem la copiii noştri:

- Capacitatea de a lua decizii şi de a planifica corect
- Capacitatea de a controla emoţiile şi corpul
- Înţelegere de sine
- Empatie
- Moralitate

Un copil al cărui creier superior funcţionează corespunzător va da dovadă de unele dintre cele mai importante caracteristici ale unei fiinţe umane mature şi sănătoase. Nu spunem că el va fi suprauman sau că nu va afişa niciodată un comportament copilăresc. Dar atunci când creierul superior al unui copil funcţionează bine, el poate să-şi controleze emoţiile, să ia în considerare consecinţele, să se gândească înainte de a acţiona şi să ia în considerare modul în care se simt ceilalţi – lucruri care îl vor ajuta să prospere în diferitele domenii ale vieţii lui şi, în acelaşi timp, vor ajuta familia să supravieţuiască dificultăţilor de zi cu zi.

După cum te-ai putea aştepta, creierul unei persoane funcţionează cel mai bine, atunci când partea superioară şi cea inferioară sunt integrate. Prin urmare, scopul unui părinte ar trebui să fie acela de a ajuta la construirea şi întărirea scării metaforice care

conectează creierul superior de creierul inferior al copilului, astfel încât cele două să poată lucra ca o echipă. Atunci când există o scară pe deplin funcțională, părțile superioară și inferioară ale creierului sunt *integrate pe verticală*. Asta înseamnă că etajul poate monitoriza acțiunile de la parter și să ajute la calmarea reacțiilor, a impulsurilor și emoțiilor puternice, care vin de acolo. Dar integrarea pe verticală lucrează și în cealaltă direcție, creierul de la parter și corpul (fundația casei) au o contribuție importantă „de jos în sus". În definitiv, nu vrem ca deciziile importante de sus să fie luate într-un fel de vid, lipsit de aportul emoțiilor, al instinctelor și corpurilor noastre. În schimb, trebuie să luăm în considerare sentimentele noastre emoționale și fizice – care provin de la parter – înainte de a folosi creierul superior, pentru a decide cu privire la un curs de acțiune. Din nou, atunci integrarea permite un flux liber între partea inferioară și cea superioară a creierului. Ea ne ajută să construim scara, astfel încât toate părțile diferite ale creierului să poată fi coordonate și să lucreze împreună, ca un întreg.

Etajul superior neterminat: Stabilirea așteptărilor potrivite pentru copilul tău

Chiar dacă vom dori să ajutăm la construirea acestei scări metaforice în creierul copilului nostru, există două motive importante pentru a avea așteptări realiste, atunci când vine vorba de integrare. Primul ține de dezvoltare: în timp ce creierul de la parter este bine dezvoltat, chiar la naștere, creierul superior nu e pe deplin matur, până când o persoană nu ajunge la douăzeci de ani. De fapt, este una dintre părțile creierului care se dezvoltă ultima. Creierul superior continuă să se construiască în primii ani de viață, apoi în timpul adolescenței trece printr-o remodelare extinsă, care durează până la maturitate.

Imaginează-ți o casă al cărei parter este complet și total mobilat, dar când te uiți la etaj, vezi că e neterminat și plin de instrumente de construcție. Poți chiar să vezi petece de cer, acolo unde acoperișul nu a fost încă terminat. Este creierul superior al copilului – o lucrare în curs de desfășurare.

Aceasta este o informație foarte importantă pe care trebuie să o înțeleagă părinții, deoarece înseamnă că toate abilitățile din lista de mai sus – comportamentele și competențele pe care le dorim și așteptăm ca odraslele noastre să le demonstreze, cum ar fi capacitatea de a lua decizii și de a planifica corect, capacitatea de a-și controla emoțiile și corpul, de a se înțelege pe sine, empatia și moralitatea – sunt dependente de o parte a creierului lor, care nu a fost încă pe deplin dezvoltată. Deoarece creierul superior este încă în construcție, el nu e capabil să funcționeze pe deplin tot timpul, ceea ce înseamnă că nu poate fi integrat cu creierul inferior și nu poate lucra, în mod constant, la capacitate deplină. Ca urmare, copiii sunt predispuși să devină „captivi la parter", fără să-și folosească creierul superior – ceea ce îi duce la decizii pripite, proaste și la o lipsă generală de empatie și înțelegere de sine.

Așadar, acesta e primul motiv pentru care, de multe ori, copiii nu sunt foarte buni la folosirea coordonată a părții superioare și a părții inferioare a creierului: creierul lor superior este încă în curs de dezvoltare. Celălalt motiv principal are de-a face cu o anumită parte a creierului de la parter, amigdala.

Poarta pentru copii a minții: Amigdala m-a făcut să acționez astfel

Amigdala este aproximativ de dimensiunea și forma unei migdale și face parte din zona limbică, cea care se află în creierul inferior. Sarcina amigdalei este de a procesa și exprima rapid emoțiile, în special furia și teama. Această mică masă de materie cenușie este câinele de pază al creierului, rămânând mereu în alertă, pentru ocaziile în care am putea fi amenințați. Atunci când sesizează pericolul, poate prelua complet controlul, sau poate deturna creierul superior. Asta ne permite să *acționăm* înainte de a *gândi*. Este partea de creier care îi comandă brațului să se întindă pentru a proteja pasagerul, atunci când conduci și trebuie să te oprești brusc. E partea de creier care te încurajează să strigi „Stai pe loc!", așa cum s-a întâmplat când Dan era într-o drumeție cu

fiul său, înainte ca acesta să fie conştient de faptul că era un şarpe cu clopoţei la câţiva metri mai sus, pe potecă.

Desigur că există, cu siguranţă, momente când e bine să acţionezi înainte de a gândi. În acea situaţie, ultimul lucru de care avea nevoie Dan era ca partea superioară a creierului său să treacă printr-o serie de manevre de ordin superior, sau să realizeze un soi de analiză cost-beneficiu: *O, nu! E un şarpe în faţa fiului meu. Acum, ar fi un moment bun să-l avertizez. Ar fi fost bine dacă l-aş fi avertizat cu câteva secunde în urmă, decât să trec prin toată această serie de reflecţii care m-au condus spre decizia de a-l avertiza.* În schimb, el a avut nevoie de creierul inferior – în acest caz, amigdala – pentru a prelua controlul şi a face exact ceea ce a făcut: să-l strige, chiar înainte de a realiza, conştient, ce face.

În mod evident, a acţiona înainte de a gândi este un lucru bun, atunci când suntem într-o situaţie ca a lui Dan, sau atunci când suntem în orice pericol. Dar a acţiona sau a reacţiona înainte de a gândi nu este, de obicei, la fel de bine în situaţiile normale, de zi cu zi, cum ar fi atunci să ieşim nervoşi din maşină şi să strigăm la un alt părinte, pentru că a încălcat regula de aşteptare la rând, la şcoală. Aşa cum vom explica în secţiunea „Copii cu creierul integrat", de mai jos, asta este ceea ce numim „deconectare" şi e modul în care amigdala ne poate crea probleme: ea preia controlul şi eliberează din funcţie creierul superior. Atunci când nu suntem cu adevărat în pericol, e bine să ne gândim înainte de a acţiona – şi nu invers.

Copiii noştri ar trebui să facă acelaşi lucru – asta ne dorim. Problema, însă, este faptul că, mai ales la copii, amigdala se activează frecvent şi blochează scara care conectează creierul superior cu cel inferior. E ca şi cum o poartă mică, pentru copii, ar fi fost montată în partea de jos a scărilor, făcând inaccesibil creierul superior. Acest lucru amplifică, bineînţeles, cealaltă problemă pe care am discutat-o: nu numai că creierul superior este în construcţie, dar chiar şi partea din el care *poate* funcţiona devine inaccesibilă, în momentele de emoţie sau de stres puternic.

Atunci când copilul tău de trei ani ţipă de furie, pentru că nu mai este îngheţată cu portocale în congelator, creierul lui infe-

rior, inclusiv trunchiul cerebral şi amigdala, au intrat în acţiune şi au încuiat poarta pentru copii. Această parte primitivă a creierului său a primit un val intens de energie, făcându-l pur şi simplu incapabil să acţioneze într-un mod calm şi rezonabil. Resursele masive ale creierului s-au grăbit să coboare la parter, lăsându-i puţină putere creierului superior. Ca urmare, indiferent de câte ori îi spui că ai multe sortimente de înghețate (care, oricum, îi plăcea mai mult decât cea de portocală, ultima dată), el probabil nu va asculta de raţiune. Există mult mai multe şanse ca, în acest moment, să arunce ceva sau să ţipe la cineva din apropiere.

După cum ştii, dacă te-ai aflat într-o astfel de situaţie, cel mai bun mod de a-l ajuta să treacă prin criză (şi în mintea lui chiar *este* o criză) este să-l calmezi şi să-l ajuţi să-şi mute atenţia. Ai putea să-l iei în braţe şi să-i arăţi ceva interesant dintr-o altă cameră, sau să faci ceva prostesc, pentru a schimba dinamica situaţiei. Când faci acest lucru, îl ajuţi să descuie poarta, astfel încât scara integrării să devină din nou accesibilă, iar el să-şi poată activa creierul superior şi să înceapă să se calmeze.

Acelaşi lucru este valabil şi atunci când problema nu este de furie, ci de teamă. Gândeşte-te la un copil activ, atletic, de şapte ani, care refuză să înveţe să meargă cu bicicleta. Amigdala lui produce o frică atât de paralizantă, încât nici măcar nu va încerca o activitate în care, în mod normal, e mai mult decât capabil să reuşească. Amigdala lui nu numai că a pus o poartă pentru copii, în capătul de jos al scărilor, dar a presărat pe scară mingi, patine, cărţi şi pantofi – tot felul de obstacole care vin din experienţe înfricoşătoare din trecut şi fac imposibil accesul la părţile superioare ale creierului. În această situaţie, ar putea exista, din nou, mai multe strategii posibile diferite, pentru a elibera drumul. Părinţii lui ar putea încerca să-l convingă de satisfacţia unei noi provocări; ar putea să recunoască şi să discute despre proprii lor temeri; ar putea chiar să-i ofere un stimulent pentru a-l ajuta să-şi învingă frica. Orice abordare ar putea să-l ajute să restabilească legătura cu creierul superior şi să-şi liniştească amigdala, care-i strigă mesajul că ar putea să cadă şi să se rănească.

Gândește-te la ce înseamnă această informație, atunci când creștem copii care nu au acces constant la creierul lor superior. Este nerealist să ne așteptăm ca ei să fie întotdeauna raționali, să-și controleze emoțiile, să ia decizii bune, să gândească înainte de a acționa și să fie empatici – toate lucrurile pe care un creier superior dezvoltat îi ajută să le facă. Ei pot să demonstreze unele dintre aceste calități, în diferite măsuri, în funcție de vârstă. Dar, în general, copiii nu au capacitatea biologică pentru a face asta, *tot* timpul. Uneori, ei își pot folosi creierul superior – iar alteori, nu. Cunoașterea acestui lucru și adaptarea așteptărilor noastre ne pot ajuta să înțelegem cum copiii noștri fac de multe ori ce pot mai bine, cu creierul pe care îl au.

Deci, oare asta le oferă deplină libertate de acțiune („Îmi pare rău, mamă, am stropit noul nostru cățel cu soluție de spălat geamurile. Creierul meu superior nu era pe deplin activat.")? Deloc. De fapt, ne stimulează și mai mult pe noi, părinții, să avem grijă ca ei să dezvolte facultățile care duc la un comportament *adecvat*. Și ne oferă o strategie destul de eficientă, pentru a lua unele decizii rapide, în special atunci când suntem în mijlocul unei situații fierbinți – cum ar fi un acces de furie.

Accesele de furie: parter și etaj

Accesul de furie nedorit poate fi una dintre cele mai neplăcute părți ale meseriei de părinte. Fie că are loc în public sau în cadru privat, el poate, într-o clipită, să transforme persoana care ți-a furat inima și mută munții cu un singur zâmbet, în cea mai neatrăgătoare și mai respingătoare ființă de pe planetă.

Cei mai mulți părinți au fost învățați că există o singură modalitate de a reacționa la un acces de furie: să-l ignore. În caz contrar, îi va comunica copilului că are o armă puternică pe care o poate folosi împotriva lui și acesta o va folosi, iar și iar.

Dar ce spun aceste noi cunoștințe, despre accesele de furie? Când știi despre creierul superior și cel inferior, poți constata, de asemenea, că există două tipuri diferite de crize nervoase. O *criză izvorâtă din creierul superior* are loc atunci când un copil *decide*

să aibă un acces de nervi. El face alegerea de a acționa în mod intenționat, pentru a te stârni și teroriza, până când obține ceea ce își dorește. În ciuda rugăminților lui dramatice și aparent sincere, ar putea opri instantaneu accesul de furie, dacă ar vrea – de exemplu, dacă ai ceda cererilor sale sau i-ai aminti că este pe cale să piardă un privilegiu drag. Motivul pentru care se poate opri e că în acel moment își folosește creierul superior. Este *capabil* să-și controleze emoțiile și corpul, să fie logic și să ia decizii bune. Poate ți se pare că și-a pierdut complet controlul, în timp ce țipă în mijlocul mall-ului: „Vreau pantofii aceia de prințesă, *acum*!" Dar poți să observi că știe ce face și că lucrează cu tehnici de strategie și de manipulare pentru a-și atinge scopul dorit: ca tu să lași totul și să-i cumperi, imediat, pantofii.

Un părinte care recunoaște un acces de furie pornit din creierul superior are o singură reacție clară: a nu negocia niciodată cu un terorist. Un astfel de acces de nervi cere să impui limite ferme și o discuție clară cu privire la comportamentul adecvat și cel inadecvat. O reacție potrivită în această situație ar fi aceea de a-i explica cu calm: „Înțeleg că ești încântată de pantofi, dar nu-mi place modul în care te comporți. Dacă nu te oprești acum, nu vei primi pantofii, iar eu voi fi nevoit/ă să nu te mai las la joacă după-amiază, deoarece asta îmi demonstrează că nu ești capabilă să te stăpânești." Apoi, este important să aplici pedeapsa, în cazul în care comportamentul nu încetează. Prin stabilirea acestui tip de limită fermă, îi arăți copilului care sunt consecințele acțiunilor lui necorespunzătoare și îl înveți să-și controleze impulsurile. Îl înveți că merită să dai dovadă de răbdare, să ai o comunicarea respectuoasă și să primești o recompensă întârziată – iar pentru comportamentele contrare, nimic. Sunt lecții importante pentru un creier în curs de dezvoltare.

Dacă refuzi să cedezi în fața acceselor de furie – indiferent de vârsta copilului – frecvența lor va scădea treptat. Întrucât accesele de furie pornite din creierul superior sunt intenționate, copiii vor renunța să mai apeleze la această strategie – în special atunci când vor afla că este ineficientă și de multe ori duce chiar la rezultate negative.

O *criză de nervi creată de creierul inferior* este complet diferită. Aici, un copil devine atât de supărat, încât nu mai e *capabil* să-şi folosească creierul superior. Copilul e atât de supărat că i-aţi turnat apă în cap ca să-l spălaţi pe păr, încât începe să ţipe, aruncă jucăriile din cadă şi dă sălbatic cu pumnii, încercând să lovească. În acest caz, părţile inferioare ale creierului său – în special, amigdala – preiau controlul şi îi deturnează creierul superior. El e departe de a fi într-o stare de integrare. De fapt, când hormonii de stres îi inundă trupul său mic înseamnă că, practic, nicio parte a creierului superior nu mai e pe deplin funcţională. Ca urmare, el este, efectiv, incapabil – cel puţin pentru moment – să-şi controleze corpul sau emoţiile şi să-şi folosească capacităţile superioare de gândire, cum ar fi să se gândească la consecinţe, să soluţioneze probleme sau să ia în considerare sentimentele altora. El a făcut deconectarea. Poarta pentru copii blochează accesul la etaj, iar el pur şi simplu nu se poate folosi de întregul său creier. (Când îi spui, mai târziu, cuiva că cel mic „şi-a pierdut în totalitate minţile", vei fi mult mai exact din punct de vedere neurologic, decât ai crede!)

Când copilul este în această stare de *dez*integrare şi o criză de nervi a izbucnit la parter, este nevoie de o reacţie complet diferită din partea părţilor. În timp ce criza creată de creierul superior presupune ca părintele să stabilească rapid limite ferme, o reacţie adecvată la o criză de nervi de la parter este aceea de a fi cald şi protector. Ca şi în tehnica discutată în Capitolul 2 „conectează-te şi redirecţionează", primul lucru pe care un părinte trebuie să-l facă este să se conecteze cu copilul şi să-l ajute să se calmeze. Acest lucru poate fi de multe ori realizat printr-o atingere iubitoare şi un ton liniştitor al vocii. Sau, dacă a mers atât de departe, încât este în pericol să se rănească pe el însuşi sau pe altcineva sau să distrugă lucruri, va trebui să-l iei în braţe şi să-l linişteşti, în timp ce te îndepărtezi de acel loc.

Poţi să experimentezi cu abordări diferite, în funcţie de temperamentul copilului, dar cel mai important este să-l calmezi şi să-l îndepărtezi de malul de haos al râului. Nu are niciun sens să-i vorbeşti despre consecinţe sau comportamentul adecvat. El pur şi simplu nu poate procesa niciuna dintre aceste informaţii, când e

în mijlocul unui acces de furie la parter, deoarece conversația are nevoie de funcționarea creierului superior, care să poată asculta și asimila informații. Deci, atunci când creierul superior al copilului a fost deturnat de către creierul inferior, prima ta sarcină este să ajuți la calmarea amigdalei.

Apoi, odată ce creierul superior reintră în acțiune, poți începe să reacționezi la problemă, folosind logica și rațiunea. („Nu ți-a plăcut când tata ți-a spălat părul? Ai altă idee despre cum ar trebui să te spele pe cap, data viitoare?") După ce este într-o stare mult mai receptivă, poți vorbi și despre comportamentul adecvat și inadecvat și despre orice posibile consecințe („Știu că ai fost foarte supărat că te-am stropit cu apă pe față. Dar nu e în regulă să loveşti, atunci când eşti supărat. Poți să vorbeşti și să-i spui lui tati: *Nu-mi place asta. Te rog, opreşte-te.*").

Disciplina impusă de tine poate menține acum autoritatea – care este crucială – dar poți face asta dintr-o poziție mult mai informată și mai plină de compasiune. Și este mult mai probabil ca cel mic să asimileze lecția, pentru că îi transmiți mesajul, atunci când creierul său este mult mai receptiv la a învăța.

Așa cum știe orice părinte veteran, deconectarea nu se întâlnește exclusiv la copiii foarte mici. Poate arăta diferit, atunci când apare la un copil de zece ani, dar un copil de orice vârstă (sau chiar un adult!), este predispus la preluarea controlului de către creierul inferior, în situații de emoție intensă. Acesta este motivul pentru care conștientizarea creierului superior și al celui inferior – și a acceselor de furie care provin de la fiecare dintre ele – ne poate ajuta să fim mult mai eficienți în disciplinarea copiilor. Putem să vedem mai clar când e momentul să tragem linie și când e momentul să-i întâmpinăm cu multă compasiune, pentru a-i ajuta să-și activeze creierul superior.

Accesele de furie oferă doar un exemplu al modului practic în care se pot aplica aceste cunoștințe despre creierul superior/inferior. Acum hai să vorbim despre alte metode prin care poți contribui la dezvoltarea creierului superior al copilului și să-i permiți să devină mai puternic și mai integrat cu creierul inferior.

Ce poți face: Ajută la dezvoltarea și integrarea creierului superior al copilului tău

Strategia # 3: Angajează creierul superior, nu te enerva: Apelează la creierul superior

În timp ce interacționezi cu copiii pe parcursul zilei, întreabă-te la care parte a creierului lor faci apel. Implici creierul superior? Sau îl declanșezi pe cel inferior? Răspunsul la această întrebare poate să te ajute să determini rezultatul unuia dintre acele momente de echilibru delicat. Iată o poveste spusă de Tina, despre o situație în care s-a confruntat exact cu un astfel de moment, cu fiul ei:

În timp ce mâncam la unul dintre restaurantele noastre preferate, am observat că fiul meu de patru ani plecase de la masă și stătea în picioare, în spatele unei coloane, la circa trei metri distanță. Oricât de mult l-aș iubi și oricât de adorabil ar fi în majoritatea timpului, când i-am văzut fața furioasă, sfidătoare și cum scotea limba la noi, „adorabil" nu a fost cuvântul care mi-a venit în minte. Câteva persoane de la alte mese au observat și se uitau la mine și la soțul meu, Scott, să vadă cum o să rezolvăm situația. În acel moment, eu și Scott am simțit presiunea și judecata celor care priveau și se așteptau să aplicăm legea despre maniere într-un restaurant. În timp ce mă îndreptam și am îngenunchiat pentru a-l privi pe fiul meu în ochi, am văzut în mod clar două opțiuni. Opțiunea #1: Puteam să aplic metoda tradițională „Comandă și cere" și să încep printr-o amenințare rostită pe un ton aspru: „Nu te mai strâmba, tinere. Du-te, așează-te și mănâncă-ți prânzul, sau nu vei primi niciun desert."

Uneori, opțiunea #1 ar putea fi o reacție parentală adecvată. Dar pentru micuțul meu, această confruntare verbală și nonverbală ar fi declanșat tot felul de emoții reactive în creierul inferior – partea pe care oamenii de știință o numesc creier reptilian – și ar fi reacționat ca o reptilă la atac.

Sau opțiunea #2: Puteam să fac apel la creierul superior, într-un efort de a-l face să gândească mai mult – spre deosebire de răspunsul luptă/reacționează.

Ei bine, eu fac o mulțime de greșeli ca mamă a băieților mei (așa cum vă vor confirma și ei). Dar doar cu o zi înainte, ținusem o prelegere unui grup de părinți, despre creierul superior și cel inferior, despre folosirea provocărilor de zi cu zi – momentele de supraviețuire – ca oportunități de a-i ajuta pe copiii noștri să evolueze. Deci, din fericire pentru fiul meu, totul era proaspăt în mintea mea. Am decis să aleg opțiunea #2.

Am început cu o observație: „Arăți ca și cum ai fi nervos. Așa e?" (Îți amintești „conectează-te și redirecționează"?) Și-a strâmbat fața cu sălbăticie, a scos limba din nou și a proclamat cu voce tare: „Da!" Am fost, de fapt, ușurată că s-a oprit acolo; nu ar fi fost neobișnuit pentru el să adauge ultima lui insultă preferată și să-mi spună: „Jones, față de bășină". (Jur că nu știu unde a învățat chestia asta.) L-am întrebat de ce e supărat și am descoperit că s-a înfuriat deoarece Scott îi spusese că trebuie să mănânce cel puțin o jumătate din quesadilla, înainte de a putea avea desert. I-am explicat că înțeleg ce l-a dezamăgit și i-am spus: „Ei bine, tati e foarte bun la negociere. Hotărăște cât ar fi corect să mănânci și apoi vorbește cu el despre asta. Spune-mi dacă ai nevoie de ajutor." I-am ciufulit părul, s-a întors la masă și am citit pe fața lui, din nou adorabilă, că se gândea din greu. Creierul lui superior era, în mod clar, implicat. De fapt, era în război cu creierul inferior. Astfel, am evitat o izbucnire nervoasă, pe care o simțeam cum mocnea în el. În vreo cincisprezece secunde, fiul meu s-a întors și i-a zis lui Scott, cu o voce furioasă: „Tată, nu vreau să mănânc jumătate de quesadilla. *Și* vreau desert."

Răspunsul lui Scott a fost ecoul propriului meu răspuns: „Ei bine, cât crezi că ar fi normal să mănânci?"

Răspunsul a venit cu o hotărâre lentă, fermă: „Am un singur cuvânt pentru tine: Zece înghițituri."

Ceea ce face ca acest răspuns ne-matematic să fie și mai amuzant este că zece înghițituri înseamnă că el va mânca mai bine de o jumătate de quesadilla. Deci, Scott a acceptat contraoferta, fiul meu a înfulecat fericit zece înghițituri și apoi desertul și întreaga familie (precum și celelalte persoane din restaurant) s-au bucurat de prânz, fără alte incidente. Creierul inferior al fiului meu nu a

mai preluat controlul, ceea ce a însemnat că, din fericire pentru noi, creierul superior a câştigat bătălia.

Din nou, opţiunea #1 ar fi fost perfect potrivită, chiar indicată. Dar, de asemenea, s-ar fi pierdut o ocazie. Fiul meu ar fi ratat şansa de a vedea că relaţiile presupun conectare, comunicare şi compromis. Ar fi ratat şansa de a simţi că are puterea de a face alegeri, de a afecta mediul şi de a soluţiona probleme. Pe scurt, ar fi ratat ocazia de a-şi exersa şi de a-şi dezvolta creierul superior.

Mă grăbesc să subliniez faptul că, deşi am ales opţiunea #2, eu şi Scott a trebuit să ne ocupăm, mai târziu, de comportamentul nepotrivit, manifestat de el în timpul incidentului. După ce fiul nostru şi-a recăpătat mai mult controlul şi a fost capabil să fie receptiv la ceea ce am avut de spus, am discutat despre importanţa de a fi respectuos şi de a avea maniere bune într-un restaurant, chiar şi atunci când este nefericit.

Acesta este un exemplu care demonstrează cum simpla conştientizare a creierul inferior şi a celui superior poate avea un impact direct şi imediat asupra modului în care îi creştem şi îi disciplinăm pe copiii noştri. Observaţi că atunci când provocarea a apărut, Tina s-a întrebat: „Le ce parte a creierului doresc să fac apel acum?“ Ar fi putut să obţină ceea ce dorea, provocându-l pe fiul ei şi cerându-i să-şi schimbe imediat comportamentul. Are destulă autoritate pentru ca el să se supună (deşi fără să-i facă plăcere). Dar această abordare ar fi declanşat creierul inferior, iar sentimentele de mânie şi de abuz s-ar fi acumulat în el. Deci, în schimb, Tina a implicat creierul lui superior, ajutându-l să cântărească situaţia şi să găsească o modalitate de a negocia cu tatăl său.

Trebuie să subliniem un lucru: uneori nu există loc de negociere, în interacţiunile părinte-copil. Copiii trebuie să respecte autoritatea părinţilor şi, uneori, asta înseamnă că *nu* e pur şi simplu *nu*, fără loc de comentarii. De asemenea, uneori contraofertele sunt inacceptabile. Dacă băiatul de patru ani al Tinei sugera să ia doar o înghiţitură din masa de prânz, tatăl lui nu ar fi acceptat târgul.

Dar, pe măsură ce ne creştem şi ne disciplinăm copiii, avem atât de *multe* oportunităţi de a interacţiona, în moduri care implică şi dezvoltă creierul lor superior.

ÎN LOC SĂ ENERVEZI CREIERUL INFERIOR...

Te urăsc, mamă!
Nu e normal să spui așa, chiar dacă ești nervoasă. Știu că ești nervoasă, nu ai voie să spui acest cuvânt. Nu vreau să-l mai rostești vreodată!

... IMPLICĂ CREIERUL SUPERIOR

Te urăsc, mamă!
Am impresia că te simți foarte frustrată.
Da! Te urăsc!
Ești nervoasă pentru că nu ți-am cumpărat colierul?
Da! Și tu ești atât de rea!
Acel colier nu era de vânzare. E în regulă dacă vrei să rămâi supărată, dar mai bine am încerca să rezolvăm problema și să ne gândim la o altă idee.
Cum facem asta?

Observă că această mamă a ales să *nu* dea un ultimatum care ar fi iritat creierul inferior. În schimb, ea a implicat creierul superior, direcționându-și mai întâi fiica să folosească cuvinte mai exacte și mai specifice, pentru a exprima ce simte („*Ești supărată pentru că nu ți-am cumpărat colierul acela*?"). Apoi, i-a cerut fiicei să lucreze împreună cu ea, pentru a deveni o persoană care soluționează problemele. După ce fata a întrebat: „*Cum putem face asta?*", mama și-a dat seama că a intrat în acțiune creierul superior. Fiica ei este acum în măsură să discute problema cu mama ei, într-un fel în care nu era capabilă cu doar câteva secunde în urmă. Acum se pot gândi împreună la cumpărarea unui alt colier de la magazin, sau să facă unul acasă. Mama poate, de asemenea, să vorbească acum cu fiica sa, despre cum să folosească cuvintele atunci când e furioasă.

De fiecare dată când spunem „*Convinge-mă*" sau „*Vino cu o soluție care funcționează pentru amândoi*", le oferim copiilor noștri șansa de a-și exersa capacitatea de a soluționa probleme și de a lua decizii. Noi îi ajutăm să ia în considerare comportamentele adecvate și consecințele – și, de asemenea, să se gândească la ceea ce simte și dorește o altă persoană. Toate acestea, deoarece am a găsit o cale de a implica creierul superior, în loc să enervăm creierul inferior.

Strategia #4: Folosește-l sau îl pierzi: Exersarea creierului superior

În afară de a face apel la creierul superior al copiilor, noi vrem și să-i ajutăm să-l exerseze. Creierul superior este ca un mușchi: atunci când e folosit, se dezvoltă, devine mai puternic și se comportă mai bine. Iar atunci când este ignorat, nu se dezvoltă optim, pierzând o parte din puterea și capacitatea lui de a funcționa. La asta ne referim, atunci când spunem „*folosește-l sau îl pierzi*". Vrem să avem intenția de a dezvolta creierul superior al copiilor noștri. Așa cum am spus, un creier superior puternic echilibrează creierul inferior și este esențial pentru inteligența socială și emoțională. Este temelia solidă a sănătății mentale. Sarcina noastră e

să le oferim copiilor noştri ocazie după ocazie pentru a-şi exersa creierul superior, astfel încât acesta să se dezvolte cât mai mult.

Pe măsură ce tu şi copiii tăi vă faceţi treburile cotidiene, urmăreşte ocaziile în care poţi să te concentrezi şi să exersezi diferitele funcţii ale creierului superior. Să examinăm, pe rând, câteva dintre ele.

A lua decizii sănătoase

O mare tentaţie a părinţilor este să ia decizii pentru copiii lor, astfel încât aceştia să facă permanent ceea ce trebuie. Dar, cât de des posibil, trebuie să-i lăsăm să practice singuri luarea deciziilor. Procesul de luare a deciziilor are nevoie de ceea ce se numeşte funcţionare executivă, care apare atunci când creierul superior cântăreşte opţiuni diferite. Faptul că ia în considerare mai multe alternative concurente, precum şi rezultatele acestor alegeri, reprezintă o practică pentru creierul superior al copilului, întărindu-l şi permiţându-i să funcţioneze mai bine.

Pentru copiii foarte mici, acest lucru poate fi la fel de simplu ca întrebarea: „*Vrei să porţi pantofii albaştri sau pe cei albi, astăzi?*" Apoi, pe măsură ce copiii cresc, putem să le dăm mai multă responsabilitate în ceea ce priveşte luarea deciziilor şi să le permitem să abordeze unele dileme care ar putea constitui adevărate provocări pentru ei. De exemplu, dacă în programul fiicei tale de zece ani există o nepotrivire – atât tabăra cât şi meciul de fotbal sunt sâmbătă şi, în mod clar, nu poate fi în ambele locuri în acelaşi timp – încurajeaz-o să aleagă. Se va simţi mult mai bine, dacă nu chiar fericită, să renunţe la o activitate, dacă a fost implicată în procesul de luare a deciziei.

Banii de buzunar sunt un alt mod grozav de a-i face pe copii să-şi exerseze modul în care pot să rezolve dileme dificile. Experienţa de a decide între a cumpăra un joc pe calculator acum, sau de a continua să economisească pentru bicicleta nouă e un mod puternic de a exersa creierul superior. Ideea este să laşi copiii să se lupte cu decizia şi să trăiască cu consecinţele. Ori de câte ori poţi să faci acest lucru, în mod responsabil, evită să le rezolvi dilemele şi abţine-te de la a-l salva, chiar şi atunci când copilul face

greşeli minore sau alegeri nu-chiar-atât-de-grozave. În definitiv, scopul nu este perfecţiunea fiecărei decizii luate acum, ci un creier superior optim dezvoltat, pe termen lung.

Controlarea emoţiilor şi a corpului

O altă sarcină importantă – şi dificilă – pentru cei mici este să-şi păstreze controlul de sine. Deci, trebuie să le dezvoltăm abilităţi care să-i ajute să ia decizii bune, atunci când sunt supăraţi. Foloseşte tehnicile cu care eşti deja familiarizat: Învaţă-i să respire adânc sau să numere până la zece. Ajută-i să-şi exprime sentimentele. Lasă-i să bată din picioare sau să dea cu pumnii într-o pernă. Poţi, de asemenea, să-i înveţi ce se întâmplă în creierul lor, atunci când simt că îşi pierd controlul – şi cum să evite „deconectarea". (Te vom ajuta cu acest lucru, în secţiunea „Copii cu creierul integrat", de la sfârşitul capitolului.)

Chiar şi copiii mici au capacitatea de a se opri şi de a gândi, în loc să rănească pe cineva cu cuvintele sau cu pumnii. Ei nu vor lua întotdeauna decizii bune, dar cu cât vor exersa mai complet celelalte alternative – altele decât a lovi – cu atât creierul lor superior va deveni mai puternic şi mai capabil.

Înţelegerea de sine

Una dintre cele mai bune modalităţi de a încuraja înţelegerea de sine la copiii tăi este să le pui întrebări care să-i ajute să privească dincolo de suprafaţa a ceea ce înţeleg: *De ce crezi că ai făcut această alegere? Ce te-a făcut să te simţi astfel? De ce crezi că nu ai luat notă mare la test – pentru că te-ai grăbit sau fiindcă este o materie foarte dificilă?*

Asta a făcut un tată pentru fiica lui de zece ani, Catherine, în timp ce o ajuta să-şi facă bagajele pentru a pleca în tabără. A întrebat-o dacă crede că-i va fi dor de casă, cât va fi plecată. Când a primit răspunsul evaziv aşteptat „*Poate*", i-a adresat o altă întrebare: „*Cum crezi că te vei descurca?*" Din nou, a primit un răspuns evaziv – „*nu ştiu*" – dar de data aceasta, a putut să observe că ea a început să se gândească la întrebare, chiar dacă doar într-o

mică măsură. Deci, a insistat şi mai mult: *„Dacă îţi va fi dor de casă, ce vei putea face ca să te simţi mai bine?“*

Catherine continua să-şi pună hainele în geantă, dar acum era, evident, cu gândul la întrebare. În cele din urmă, a dat un răspuns real: *„Cred că aş putea să vă scriu o scrisoare sau aş putea să fac ceva distractiv cu prietenii mei“*. De aici, ea şi tatăl ei au putut să vorbească câteva minute despre aşteptările ei şi preocupările legate de plecare şi a dezvoltat puţin mai multă înţelegere de sine. Pur şi simplu, pentru că tatăl ei i-a pus câteva întrebări.

Când copilul este destul de mare pentru a putea scrie – sau chiar pentru a desena – ai putea să-i dai un jurnal şi să-l încurajezi să scrie sau să deseneze zilnic. Acest ritual îi poate spori capacitatea de a acorda atenţie şi de a înţelege ce se întâmplă în interiorul lui. Sau, pentru un copil mai mic, pune-l să deseneze imagini care spun o poveste. Cu cât copiii se gândesc mai mult la ceea ce se întâmplă în interiorul lor, cu atât îşi vor dezvolta mai mult capacitatea de a înţelege şi de a reacţiona la ceea ce se întâmplă în lumile din interiorul şi din jurul lor.

Empatia

Empatia este o altă funcţie importantă a creierului superior. Atunci când pui întrebări simple, care încurajează luarea în considerare a sentimentelor celuilalt, clădeşti capacitatea copilului de a simţi empatie. La un restaurant: *„De ce crezi că plânge copilul?“* În timp ce citiţi împreună: *„Ce crezi că simte Melinda acum după ce prietena ei s-a mutat departe?“* Când pleci din magazin: *„Femeia aceea nu s-a purtat prea frumos cu noi, nu-i aşa? Crezi că i s-a întâmplat ceva care a făcut-o să se simtă tristă azi?“*

Prin faptul că atragi, pur şi simplu, atenţia copilului la emoţiile altor oameni, în timpul întâlnirilor de zi cu zi, poţi să-i deschizi niveluri complet noi de compasiune şi să-i exersezi creierul superior. Oamenii de ştiinţă au început din ce în ce mai mult să creadă că empatia îşi are rădăcinile într-un sistem complex alcătuit de ceea ce sunt numiţi neuroni-oglindă, despre care vom discuta în capitolul următor.

ÎN LOC SĂ DAI PUR ȘI SIMPLU RĂSPUNSUL...

... EXERSEAZĂ CREIERUL SUPERIOR

Cu cât îi oferi copilului tău mai multe ocazii de a-şi exersa creierul superior gândindu-se la alţii, cu atât va fi mai capabil să manifeste compasiune.

Moralitate

Toate atributele de mai sus, ale unui creier superior bine integrat, culminează cu unul dintre obiectivele noastre cele mai importante în ceea ce-i priveşte pe copiii noştri: un puternic sentiment de moralitate. Atunci când copiii pot lua decizii sănătoase, în timp ce se controlează pe ei înşişi şi reacţionează din empatie şi înţelegere de sine, ei vor dezvolta un sentiment robust şi activ de moralitate, un sentiment care nu numai că le spune deosebirea dintre bine şi rău, dar şi care este binele mai mare, dincolo de propriile lor nevoi individuale.

Din nou, nu ne putem aştepta la o coerenţă absolută, din cauza creierului lor aflat încă în curs de dezvoltare. Dar e bine ca, în situaţiile normale, de zi cu zi, să ridicăm întrebări cu privire la morală şi etică, cât de des posibil.

Un alt mod de a-şi exersa această parte a creierului este să le oferi situaţii ipotetice, care le plac atât de mult copiilor: *Ar fi bine să se aprindă o lumină roşie, dacă există o situaţie de urgenţă? Dacă un bătăuş se ia de cineva la şcoală şi nu sunt adulţi în preajmă, ce ai face?* Ideea este să-l provoci pe copil să se gândească la modul în care acţionează şi să ia în considerare implicaţiile deciziilor sale. Astfel, îi vei face pe copii să exerseze gândindu-se la principiile morale şi etice, care, cu îndrumarea ta, vor sta la baza modului în care vor lua decizii, pe tot parcursul vieţii lor.

Şi, desigur, gândeşte-te la ceea ce modelezi cu propriul tău comportament. Pe măsură ce îi înveţi despre onestitate, generozitate şi respect, asigură-te că te văd trăind o viaţă care întruchipează aceste valori. Exemplele pe care le dai – atât bune cât şi rele – vor avea un impact semnificativ asupra modului în care se dezvoltă creierul superior al copilului tău.

Strategia #5:
Mişcă-l sau o vei pierde:
Mişcă-ţi corpul, pentru a evita să-ţi pierzi mintea

Cercetările au arătat că mişcarea corpului afectează, în mod direct, chimia creierului. Deci, atunci când unul dintre copiii tăi a pierdut legătura cu creierul superior, o metodă puternică de a-l ajuta să-şi recapete echilibrul este să-şi mişte corpul. Iată o poveste pe care ne-a spus-o o mamă, despre fiul ei de zece ani şi despre un moment când şi-a recâştigat controlul, fiind activ din punct de vedere fizic.

Două zile după ce Liam a început clasa a cincea, s-a simţit complet copleşit de numărul de teme pe care i le-a dat profesorul lui. (Apropo, am fost de acord cu el. Era foarte mult de făcut.) El se plângea de teme, dar în cele din urmă s-a dus la el în cameră, ca să lucreze. Când m-am dus să verific cum a progresat, l-am găsit efectiv ghemuit în poziţie de fetus, sub scaunul din camera lui. L-am încurajat să iasă, să se aşeze la birou şi să continue să-şi facă temele. A continuat să scâncească, spunând că nu le putea face: „*E prea mult!*" M-am oferit să-l ajut şi a continuat să refuze ajutorul meu.

Apoi, dintr-o dată, a sărit de sub scaun, a fugit la parter, pe uşa din faţă şi a continuat să alerge. A fugit pe câteva străzi din cartier, înainte de a se întoarce acasă.

Când l-am avut în siguranţă, înapoi în casă, s-a calmat şi a luat o gustare, am putut să vorbesc cu el şi să-l întreb de ce el a luat-o la fugă în felul acela. Mi-a spus că nu ştie. A zis: „Singurul lucru la care mă pot gândi este că am simţit că mi-ar face bine să alerg cât de repede pot, cât de mult voi putea. Şi asta am făcut." Iar eu trebuie să recunosc că, după ce a ajuns acasă, părea mult mai liniştit şi pregătit să-l ajut cu temele.

Chiar dacă Liam nu ştia, atunci când a părăsit casa şi a fugit, el exersa integrarea. Creierul lui de la parter forţase creierul de la etaj să se supună, lăsându-l copleşit şi neajutorat. El a plutit pe lângă malul de haos al râului.

Încercările mamei sale de a-l aduce în creierul superior nu au avut succes – dar, atunci când Liam şi-a adus trupul în conversaţie, ceva s-a schimbat în creierul lui. După câteva minute de exerciţiu, a fost capabil să-şi calmeze amigdala şi să-i redea controlul, creierului superior.

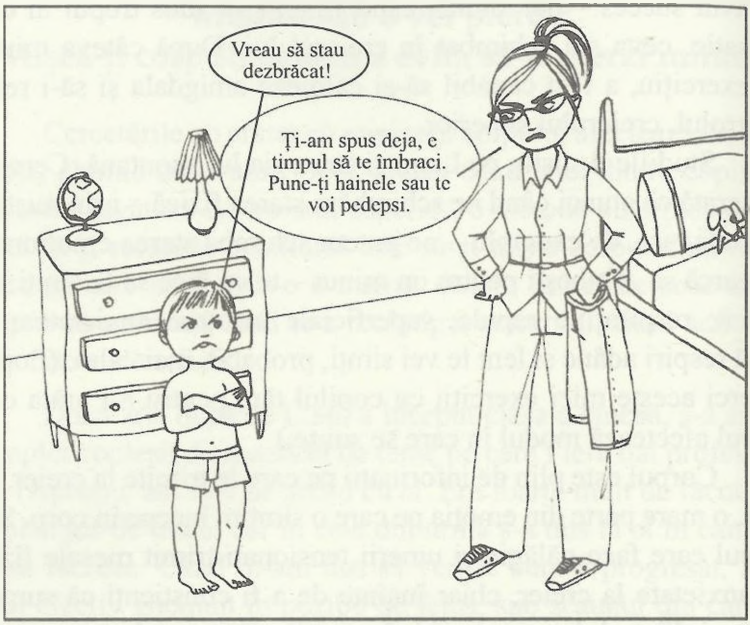
Studiile îl susţin pe Liam şi strategia lui spontană. Cercetările arată că atunci când ne schimbăm starea fizică – prin mişcare sau relaxare, de exemplu – ne putem schimba starea emoţională. Încearcă să zâmbeşti pentru un minut – te va face să te simţi mai fericit; respiraţiile rapide, superficiale însoţesc anxietatea; iar dacă respiri adânc şi lent te vei simţi, probabil, mai calm. (Poţi să încerci aceste mici exerciţii cu copilul tău, pentru a-i arăta cum trupul afectează modul în care se simte.)

Corpul este plin de informaţii pe care le trimite la creier. De fapt, o mare parte din emoţia pe care o simţim începe în corp. Stomacul care face gălăgie şi umerii tensionaţi trimit mesaje fizice de anxietate la creier, chiar înainte de a fi conştienţi că suntem nervoşi. Fluxul de energie şi informaţiile din organism care merg spre trunchiul cerebral, regiunea limbică şi apoi spre cortex ne schimbă starea fizică, stările emoţionale şi gândurile.

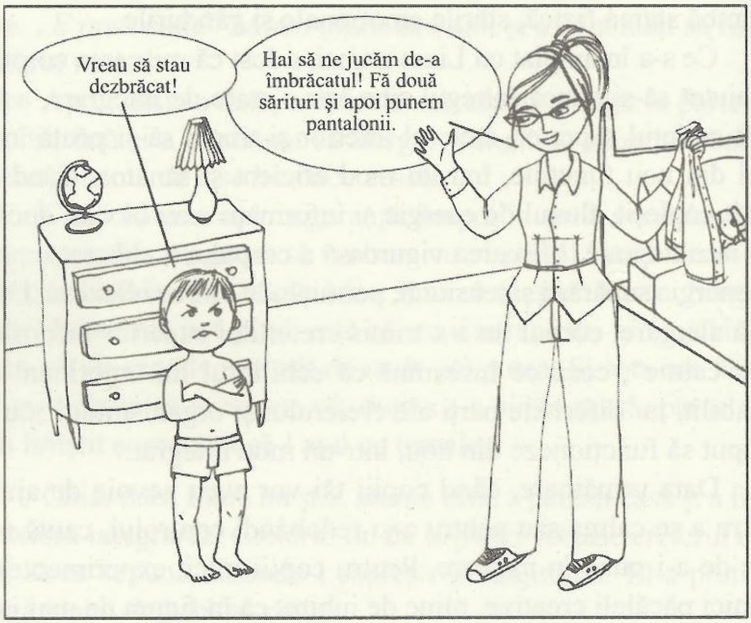
Ce s-a întâmplat cu Liam atunci, a fost că mişcarea corpului l-a ajutat să-şi aducă întregul sine într-o stare de integrare, astfel încât creierul superior, creierul inferior şi trupul să-şi poată îndeplini din nou funcţiile, într-un mod eficient şi sănătos. Când s-a simţit copleşit, fluxul de energie şi informaţii s-au blocat, ducând la o *dez*integrare. Mişcarea viguroasă a corpului a eliberat o parte din energia supărării şi tensiunii, permiţându-i să se relaxeze. Deci, după alergare, corpul lui i-a trimis creierului superior informaţii „mai calme", ceea ce înseamnă că echilibrul lui emoţional s-a restabilit, iar diferitele părţi ale creierului şi organismului său au început să funcţioneze din nou, într-un mod integrat.

Data următoare, când copiii tăi vor avea nevoie de ajutor pentru a se calma sau pentru a-şi redobândi controlul, caută metode de a-i pune în mişcare. Pentru copiii mici, experimentează cu mici păcăleli creative, pline de iubire, ca în figura de mai jos.

ÎN LOC SĂ COMANZI ȘI SĂ CERI...



... ÎNCEARCĂ SĂ-L MIȘTI SAU O VEI PIERDE



Distracția jocului, cuplată cu activitatea fizică, poate să schimbe complet atitudinea mentală a copilului și să vă facă dimineața mult mai plăcută.

Această tehnică funcționează și pentru copiii mai mari. Un antrenor de copii pe care-l cunoaștem a auzit despre principiul „mișcă-l sau îl pierzi" și a sfârșit prin a-i pune pe jucători să sară în sus și în jos în banca rezervelor, după ce au fost descurajați că au pierdut câteva ocazii, la începutul campionatului. Mișcarea băieților le-a adus entuziasm și o nouă energie în corp și în creier și, în cele din urmă, și-au revenit și au câștigat jocul. (Bifați o nouă victorie pentru neurologie!)

De asemenea, uneori poți să explici pur și simplu conceptul: *Știu că ești supărat că nu ai fost împreună cu sora ta, ca să dormiți la prietenii voștri. Nu ți se pare corect, nu-i așa? Hai să mergem la plimbare cu bicicletele și să vorbim despre asta. Uneori, când îți miști corpul poți să-ți ajuți creierul să simtă că totul va fi bine.* Oricum o faci, ideea este să-ți ajuți copilul să redobândească echilibrul și controlul prin mișcare, ceea ce poate să elimine blocajele și să deschidă calea pentru integrare.

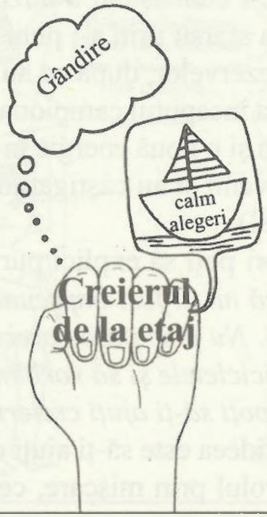
Copii cu creier integrat: Vorbește-le copiilor despre creierul inferior și despre creierul superior

Copiii pot înțelege destul de ușor informațiile despre parter-etaj, pe care le-am prezentat în acest capitol. Iată ceva ce îi poți citi copilului, pentru a stimula conversația.

Copii cu creier integrat: Vorbește-le copiilor despre creierul inferior și despre creierul superior

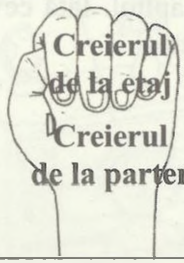
Creierul tău de la parter și creierul tău de la etaj

Strânge mâna într-un pumn. Acesta este un model al creierului tău. Îți amintești că ai o emisferă stângă și o emisferă dreaptă? Ei bine, ai un creier la parter și unul la etaj.

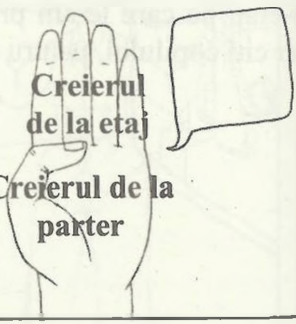


Creierul de la etaj este locul unde iei decizii bune și faci lucrul potrivit, chiar dacă ești foarte supărat/ă.

Acum ridică puțin degetele. Vezi unde e degetul mare? El face parte din creierul tău de la parter și de la el vin sentimentele intense. Te lasă să ai grijă de alții și să simți iubirea. De asemenea, te face să te superi, ca atunci când ești nervos sau frustrat.



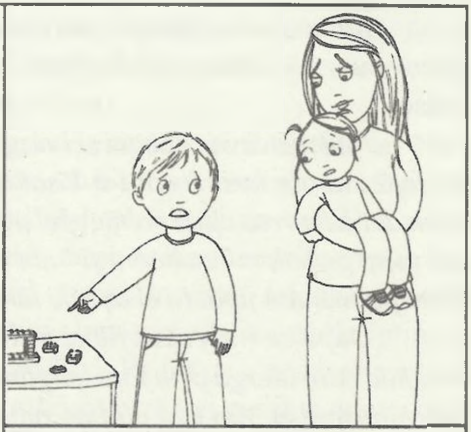
Nu e nimic rău în a fi supărat. E normal, mai ales când creierul de la etaj te ajută să te liniștești. De exemplu, strânge din nou degetele. Vezi cum partea de gândire de la etaj îți atinge degetul mare, astfel încât îți ajută creierul de la parter să-și exprime sentimentele, cu mai mult calm?



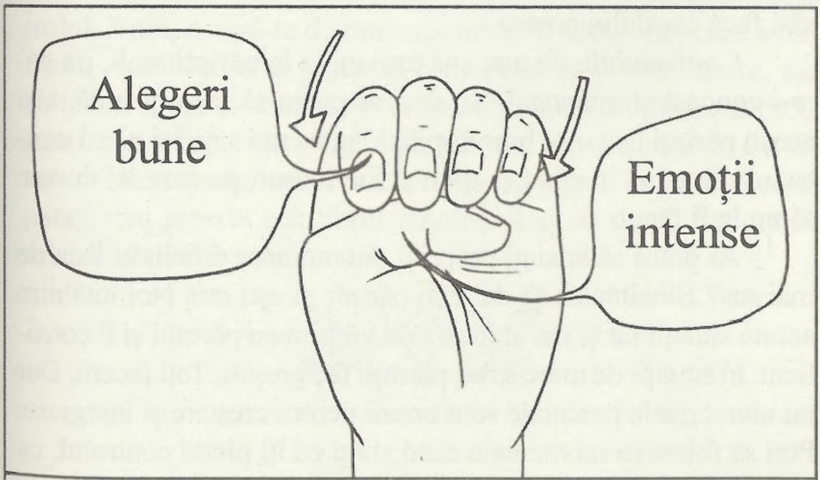
Uneori, când ne supărăm foarte tare, are loc o deconectare. Ridică degetele. Vezi cum creierul de la etaj nu mai atinge creierul de la parter? Asta înseamnă că nu te poate ajuta să rămâi calm.

De exemplu:

Asta i s-a întâmplat lui Jeffrey, atunci când sora lui i-a stricat turnul din lego. A avut loc deconectarea şi a vrut să ţipe la ea.



Dar părinţii lui Jeffrey l-au învăţat despre deconectare şi despre modul în care creierul de la etaj poate să se conecteze la creierul de la parter şi să-l ajute să se calmeze. Era încă supărat, dar în loc să ţipe la sora lui, a putut să-i spună că este supărat şi să le ceară părinţilor să o ia din cameră.



Prin urmare, data viitoare când vei simţi că apare o deconectare, fă un model de creier cu mâna (reţine că e un model de creier, nu un pumn agresiv). Ridică degetele, apoi coboară-le încet până acoperă degetul mare. Asta îţi va aminti să-ţi foloseşti creierul de la etaj, pentru a calma emoţiile intense date de creierul de la parter.

Integrarea propriului sine: Folosirea propriei scări mentale

„Băiatul meu țipa de patruzeci și cinci de minute și nu știam cum să-l potolesc. În final, am țipat și eu: Uneori te urăsc!*"*

„Fiul meu avea doi ani și l-a zgâriat pe fratelui lui mai mic pe față atât de tare, încât i-a lăsat semne. L-am bătut la fund, i-am dat cam vreo cinci palme grele. Apoi am plecat din cameră, am mers pe hol, m-am întors și i-am mai dat, probabil, încă vreo cinci palme. Am țipat la el așa de tare, încât l-am îngrozit."

„După ce i-am spus fiicei mele să aibă grijă de fratele ei mai mic care alerga prin fața leagănului, ea aproape că și-a făcut vânt spre el. Am fost atât de supărată, încât chiar și în fața altor persoane din parc i-am spus: Ce e cu tine – ești proastă?*"*

Acestea sunt câteva exemple destul de neplăcute date de părinți, nu-i așa? Ele reprezintă momentele noastre de la parter – momentele când suntem atât de lipsiți de control, încât spunem sau facem ceva ce nu am permite nimănui să-i spună sau să-i facă copilului nostru.

Confesiunile de mai sus provin de la părinți reali, pe care-i cunoaștem personal. Și, deși ar putea să te surprindă, toți acești părinți își cresc bine copiii. Dar, ca noi toți, își pierd controlul din când în când și spun și fac lucruri pe care își doresc să nu le fi făcut.

Ai putea să adaugi propriul tău moment dificil, în lista de mai sus? Bineînțeles că da. Ești părinte și ești om. Noi întâlnim aceste situații iar și iar, atunci când vorbim cu părinții și îi consiliem: în situații de mare stres, părinții fac greșeli. Toți facem. Dar nu uita: crizele parentale sunt ocazii pentru creștere și integrare. Poți să folosești momentele când simți că îți pierzi controlul, ca oportunități pentru a te modela pe tine însuți. Ochii micuților te urmăresc pentru a vedea cum *te calmezi*. Acțiunile tale reprezintă un exemplu privind modul în care faci o alegere bună, într-o moment de mare emoție, în care ești în pericol să te deconectezi.

Deci, ce faci atunci când creierul de la parter a preluat controlul şi ai început să-ţi piezi mințile? În primul rând, nu trebuie să faci rău. Închide gura pentru a evita să spui ceva ce vei regreta. Pune mâinile la spate, pentru a evita orice fel de contact fizic dur. Când eşti într-un moment de lipsă de control, protejează-ţi copilul cu orice preț.

În al doilea rând, ieşi din situație şi liniştește-te. Nu e nimic rău în a lua o pauză – mai ales atunci când este vorba de a-ţi proteja copilul. Poți să-i spui că ai nevoie de o pauză pentru a te calma, astfel încât să nu se simtă respins. Apoi, deşi ar putea părea puțin absurd uneori, încearcă tehnica „mişcă-l sau îl vei pierde". Fă sărituri. Încearcă să faci unele întinderi din yoga. Respiră lent şi profund. Fă tot ce e necesar pentru a redobândi o parte din controlul pe care l-ai pierdut, atunci când amigdala a deturnat creierul superior. Nu numai că vei ajunge la o stare mai integrată, dar, de asemenea, îi vei arăta copilului tău câteva trucuri rapide de restabilire a controlului, pe care le poate folosi.

În cele din urmă, repară. Repede. Reconectează-te cu copilul tău, imediat ce te liniştești şi simți că ți-ai recăpătat controlul. Apoi, ocupă-te de răul emoțional şi relațional care a fost făcut. Acest lucru ar putea să presupună să-ți ceri iertare, sau să-ți ceri scuze şi să accepți responsabilitatea propriilor acțiuni. Acest pas trebuie să se întâmple cât mai repede posibil. Cu cât repari mai repede legătura dintre tine şi copil, cu atât vă recăpătați mai repede echilibrul emoțional şi vă puteți bucura de relația voastră.

CAPITOLUL 4

OMOARĂ FLUTURII!

Integrarea memoriei pentru creştere şi vindecare

„În niciun caz nu o să iau lecții de înot, în vara asta!“ Fiul de şapte ani al Tinei a făcut această declarație fermă, atunci când a aflat că părinții lui l-au înscris la lecții de înot, la bazinul şcolii din zonă. Stând la masă, se uita fix la mama şi la tatăl lui, strângând din dinți şi mijind din ochi. Tina s-a uitat la soțul ei, Scott, care a ridicat din umeri, ca şi când ar fi spus: *Bine, vorbesc eu primul.*

„Nu înțeleg. Doar îți place înotul.“

„*Exact*, tată, asta e *ideea*.“ Chiar părea sarcastic. „*Ştiu* deja să înot.“ Scott a dat din cap.

„Ştim că ştii. Lecțiile sunt pentru a te ajuta să te perfecționezi.“ Tina a adăugat:

„Plus că şi Henry ia lecții. Vei fi cu el în fiecare zi a săptămânii viitoare“. El a clătinat din cap.

„Nu. Nu-mi pasă.“ A privit în jos, la farfurie şi o nuanță de teamă i s-a strecurat în voce. „Te rog, nu mă obliga.“

Scott şi Tina au schimbat o privire şi au spus că se vor mai gândi şi vor continua discuția mai târziu. Dar erau şocați. Era absolut de neînchipuit ca fiul lor să refuze orice activitate cu Henry, cel mai bun prieten al lui, în special cele legate de sport.

Situațiile de acest gen apar tot timpul în calea părinților, când ei rămân complet uimiți de modul în care copilul lor reacționează la ceva ce spun ei. Când teama, furia, frustrarea și alte emoții intense îi copleșesc pe copii, iar ei acționează în moduri lipsite de sens, ar putea exista un motiv ușor de identificat. Poate că sunt pur și simplu înfometați sau obosiți. Sau poate că drumul cu mașina a fost prea lung pentru ei. Sau poate pentru că au doi (sau trei, sau patru, sau cinci sau cincisprezece) ani. Dar alteori, un copil acționează sau se comportă neobișnuit, din cauza unor motive mai profunde.

De exemplu, după ce Tina și Scott au vorbit mai târziu în acea seară, au căzut de acord că reacția surprinzătoare a fiului lor – bazată pe emisfera dreaptă – rezultă, probabil, dintr-o experiență ușor traumatizantă prin care trecuse cu trei ani mai devreme, experiență la care poate nici nu se gândea. Tina a înțeles că era un moment foarte potrivit pentru a-i explica fiului ei câteva lucruri importante despre creier, și a făcut asta în seara aceea. Înainte de a vă relata această conversație, ar trebui să explicăm mai întâi ce încerca Tina să realizeze prin discuția cu fiul ei. Ea știa că una dintre cele mai bune metode de a-l ajuta pe copil să treacă de experiențele dificile este să înțeleagă câteva elemente științifice fundamentale, despre modul în care memoria lucrează în creier.

Memorie și creier: câteva mituri

Să începem cu două mituri legate de memorie.

Mitul 1: Memoria este un seif mental. Când te gândești la prima întâlnire romantică sau la nașterea copilului tău, deschizi sertarul corespunzător din creier și faci apel la amintirea respectivă.

Ar fi frumos și convenabil, dacă acest lucru ar fi adevărat – dar nu așa funcționează creierul. Nu există mii de mici „fișiere de memorie" în cap, care așteaptă să le accesezi și să le aduci la nivel conștient, astfel încât să poți să te gândești la ele. În schimb, memoria ține de asocieri. Ca un aparat de realizat asocieri, creie-

rul procesează ceva în momentul de față – o idee, un sentiment, un miros, o imagine – și leagă experiența respectivă, de experiențe similare din trecut. Aceste experiențe din trecut influențează puternic modul în care înțelegem ceea ce vedem sau simțim. Această influență se produce datorită asocierilor din creier, unde neuroni diferiți (sau celule cerebrale) se interconectează. Deci, în esență, memoria este modul în care un eveniment din trecut ne influențează în prezent.

Imaginează-ți, de exemplu, că ai găsit o suzetă veche între pernele canapelei. Ce fel de emoții și amintiri ai avea? Dacă ai încă un copil în casă, poate că nu e nimic prea emoționant. Dar dacă au trecut câțiva ani de când copilul tău a folosit o suzetă, atunci s-ar putea să fii copleșit de asocieri sentimentale. S-ar putea să-ți amintești cât de mare arăta ea în gura noului-născut sau cât de repede ai sărit, când copilul a împărțit-o cu câinele. Sau ai putea retrăi acea noapte de chin, când toți i-ați spus la revedere suzetei, pentru totdeauna. În momentul în care găsești suzeta, năvălesc în conștientul tău tot felul de asocieri, influențându-ți sentimentele și starea de spirit actuală, pe baza asocierilor puternice din trecut. Asta este, în principal, memoria – asociere.

Fără să complicăm prea mult explicațiile, iată ce se întâmplă în creier. Ori de câte ori trecem printr-o experiență, neuronii „se aprind", sau se activează prin semnale electrice. Atunci când aceste celule cerebrale se activează, ele stabilesc conexiuni cu alți neuroni – sau se alătură altor neuroni. Aceste conexiuni creează asocieri. Așa cum am explicat în introducere, asta înseamnă că fiecare experiență schimbă, efectiv, structura fizică a creierului, deoarece neuronii se conectează (și se separă) în mod constant, pe baza experiențelor noastre. Neurologii explică acest proces, cu sintagma „Neuronii care se activează în același timp, creează conexiuni între ei". Cu alte cuvinte, fiecare nouă experiență provoacă activarea anumitor neuroni, iar atunci când se activează, aceștia stabilesc conexiuni sau legături, cu alți neuroni care se activează în același timp.

Oare acest lucru nu se potrivește cu propria ta experiență? Simplul gând că muști dintr-o lămâie te poate face să salivezi.

Sau, o melodie pe care o auzi în mașină, te transportă înapoi în timp, la un dans lent din liceu.

Sau îți amintești când i-ai dat, odată, fiicei tale de patru ani, o bucată de gumă de mestecat, după lecția de balet? Și ce a vrut și a așteptat de atunci, după fiecare lecție de balet? Bineînțeles. Gumă de mestecat. De ce? Deoarece neuronii ei de sfârșit-de-oră-de-balet s-au activat și s-au asociat cu neuronii ei gumă-de-mestecat. Neuronii care se activează împreună, se interconectează.

Așa funcționează memoria. O experiență (sfârșitul orei de balet) determină activarea anumitor neuroni și acești neuroni stabilesc legături cu neuronii activați de o altă experiență (a primi gumă de mestecat). Apoi, de fiecare dată când trecem prin prima experiență, creierul nostru o conectează cu a doua. Astfel, atunci când se termină baletul, creierul declanșează așteptarea de a primi gumă de mestecat. S-ar putea ca factorul declanșator să fie un eveniment intern – un gând sau un sentiment – sau un eveniment extern, pe care creierul îl asociază cu ceva din trecut. Oricum, această amintire declanșată stabilește apoi așteptările pentru viitor. Creierul se pregătește continuu pentru viitor, pe baza a ceea ce s-a întâmplat înainte. Amintirile modelează percepțiile noastre actuale, determinându-ne să anticipăm ce se va întâmpla în continuare. Trecutul nostru ne modelează, în mod clar, prezentul și viitorul. Și face acest lucru, prin intermediul asocierilor din creier.

> *Mitul 2: Memoria este ca un aparat care fotocopiază. Atunci când faci apel la amintiri, vezi reproduceri exacte a ceea ce a avut loc în trecut. Îți amintești prima întâlnire romantică, ce pieptănătură și hainele ridicole aveai și râzi de propria ta nervozitate. Sau vezi cum doctorul îți ridică nou-născutul și retrăiești intens emoțiile din acel moment.*

Din nou, nu așa se întâmplă. Ei bine, poate pieptănătura și hainele ridicole au existat într-adevăr, dar amintirea nu este o reproducere exactă a evenimentelor din trecut. Ori de câte ori apelezi la o amintire, o modifici. Ce îți amintești poate fi aproape de ceea ce s-a întâmplat, dar însuși actul de a-ți reaminti o experiență, o modifică uneori în moduri semnificative. Pentru a explica științific,

rememorarea activează un grup neuronal similar, dar nu identic cu cel creat la data codificării. Astfel, amintirile sunt distorsionate – uneori puțin, alteori chiar foarte mult – deși crezi că sunt corecte.

Ți s-a întâmplat, poate, să vorbești cu frații sau cu partenerul tău despre ceva, iar celălalt să spună: „*Dar nu s-a întâmplat așa!*" Starea ta mentală, atunci când ai codificat amintirea și starea ta mentală din momentul în care ai rememorat-o, influențează și modifică memoria în sine. Deci, povestea pe care o spui este, de fapt, mai puțină istorie și mai mult ficțiune istorică.

Reține aceste două mituri, pe măsură ce vom vorbi, în următoarele pagini, despre copiii tăi și despre modul în care experiențele din trecut îi influențează. Ține cont de faptul că memoria ține exclusiv de conexiunile din creier (și nu există fișiere alfabetice, pe care să le accesăm la nevoie) și că amintirile sunt, prin definiție, vulnerabile la denaturări (și nu sunt fotocopii exacte ale trecutului).

Adevărul despre memorie: Să devenim expliciți (și impliciți)

Gândește-te la amintirea schimbării unui scutec. Când te apropii de masa unde urmează să schimbi copilul, nu îți dai indicații pe parcursul procesului: „Deci, mai întâi așez copilul. Acum deschid nasturii pijamalei și elimin scutecul ud. Așez scutecul curat sub copil și..."

Nu, nu e nevoie de așa ceva, pentru că atunci când schimbi un scutec – pur și simplu, îl schimbi. Ai făcut-o de atâtea ori înainte, încât nici măcar nu te gândești la ce faci. Creierul tău activează grupuri de neuroni care îți permit să deschizi nasturii, să scoți scutecul, să ștergi copilul și așa mai departe, totul fără a-ți da măcar seama că îți „amintești" cum se face. Acesta este un tip de memorie: experiențele anterioare (schimbarea scutecelor, în mod repetat) îți influențează comportamentul în prezent (schimbarea acestui scutec), fără să-ți dai seama că amintirea a fost declanșată.

Dacă, pe de altă parte, te gândești la prima zi când ai schimbat un scutec, s-ar putea să te oprești o clipă, să-ți scanezi memoria și să rememorezi o imagine cu tine, în care prinzi nervos/nervoasă

glezna copilului, apoi te tragi înapoi din cauza mizeriei pe care ai găsit-o în scutec, întrebându-te ce o să faci în continuare. Dacă te gândeşti activ la aceste imagini şi emoţii, atunci eşti conştient că îţi aminteşti ceva din trecut. Şi aceasta este memorie – dar e diferită de memoria care-ţi permite să schimbi acum un scutec fără să te gândeşti la asta.

Aceste două tipuri de memorie se împletesc şi lucrează împreună în viaţa normală, de zi cu zi. Memoria care îţi permite să schimbi copilul, fără să ştii că îţi aminteşti, este numită *memorie implicită*. Capacitatea de a-ţi aminti cum ai învăţat să schimbi un scutec (sau să-ţi aminteşti orice alt moment specific) este *memoria explicită*. De obicei, atunci când vorbim despre memorie, ne referim la ceea ce este, din punct de vedere tehnic, memorie explicită: amintirea conştientă a unei experienţe din trecut. Dar trebuie să cunoaştem ambele tipuri de memorie, atât pentru binele personal, cât şi pentru al copiilor. Având o idee clară despre aceste două tipuri diferite de memorie, le putem oferi copiilor noştri ce au nevoie, pe măsură ce cresc şi se maturizează şi se confruntă cu experienţe dificile.

Să începem prin a ne concentra pe amintirile implicite, care încep să se formeze chiar înainte de a ne naşte. Dan spune o poveste despre un „studiu de cercetare" informal, pe care l-a realizat în propria familie.

Când soţia mea a fost însărcinată cu fiecare din cei doi copii ai noştri, obişnuiam să le cânt. Era o veche melodie rusească, pe care mi-o cântase bunica – un cântec de leagăn despre dragostea ei pentru viaţă şi pentru mama ei „Să fie mereu soare, să fie mereu vremuri bune, să fie mereu mama şi eu să exist mereu". O cântam în limba rusă şi în engleză – în ultimul trimestru de sarcină, când ştiam că sistemul auditiv este suficient de format, pentru a înregistra sunetul care vine prin lichidul amniotic.

Apoi, în prima săptămână după ce s-a născut fiecare copil, am invitat un coleg la mine, pentru un „studiu de cercetare" (Ştiu, nu a fost controlat, dar a fost distractiv.) Fără a dezvălui piesa prenatală, am cântat trei melodii diferite, una după alta. Nu mai era nicio îndoială – atunci când copiii auzeau melodia familiară, fă-

ceau ochii mari şi deveneau mai alerţi, astfel încât colegul meu a putut să identifice cu uşurinţă modificarea nivelului lor de atenţie. O memorie perceptuală fusese codificată. (Acum, copiii mei nu mă mai lasă să cânt – probabil că suna mai bine sub apă.)

Copiii nou-născuţi ai lui Dan i-au recunoscut vocea şi cântecul rusesc, deoarece informaţiile fuseseră codificate în creierul lor, ca amintiri implicite. Codificăm memoria implicită pe tot parcursul vieţii – iar în primele optsprezece luni, codificăm *doar* implicit. Un copil codifică mirosurile, gusturile şi sunetele casei şi ale părinţilor, senzaţiile din stomac atunci când le e foame, fericirea laptelui cald, modul în care corpul mamei devine mai rigid, ca reacţie la sosirea unei anumite rude. Memoria implicită ne codifică percepţiile, emoţiile, senzaţiile trupeşti şi, pe măsură ce înaintăm în vârstă, comportamentele – cum ar fi să mergem de-a buşilea şi în două picioare şi să mergem cu bicicleta şi, în cele din urmă, să schimbăm un scutec.

Ce este esenţial să înţelegem despre memoria implicită – mai ales când e vorba de copiii noştri şi temerile şi frustrările lor – este că amintirile implicite ne determină să formăm aşteptări despre modul în care funcţionează lumea, bazate pe experienţele noastre anterioare. Îţi aminteşti de legătura dintre balet şi guma de mestecat? Deoarece între neuronii care se activează împreună, se creează interconexiuni, creăm anumite modele mentale, bazate pe ceea ce s-a întâmplat în trecut. Dacă-ţi îmbrăţişezi copilul în fiecare seară când te întorci acasă de la serviciu, el va avea un model în mintea lui – respectiv, că întoarcerea ta va fi marcată de afecţiune şi comuniune. Se întâmplă astfel, întrucât memoria implicită creează ceva numit „amorsare", în care creierul se pregăteşte să reacţioneze într-un anumit fel. Când ajungi acasă, fiul tău anticipează o îmbrăţişare. Nu numai că lumea lui interioară este pregătită pentru primirea acestui gest de iubire, dar îşi va ridica şi braţele când îţi va auzi maşina pe alee. Pe măsură ce va creşte, amorsarea va continua să opereze cu comportamente mai complexe. Câţiva ani mai târziu, dacă un profesor de pian îi va critica frecvent, modul în care cântă, s-ar putea să creeze modelul mental că nu-i place pianul – sau chiar că nu are talent muzical.

O versiune mai extremă a acestui proces are loc în cazul stresului post-traumatic, sau PTSD, când amintirea implicită a unei experiențe tulburătoare se codifică în creierul persoanei și un sunet sau o imagine declanșează acea amintire, fără ca persoana să-și dea seama măcar că e o amintire. Memoria implicită este, în esență, un proces evolutiv care ne ține în siguranță și în afara oricărui pericol. Ne oferă libertatea de a putea reacționa rapid sau chiar de a ne automatiza reacțiile în momente de pericol – fără a fi nevoie să ne amintim, activ sau intenționat, experiențe anterioare similare.

Ce înseamnă toate acestea, pentru noi ca părinți, este că, atunci când copiii noștri par să reacționeze mai puțin rezonabil, trebuie să ne întrebăm dacă o memorie implicită a creat un model mental, pe care e nevoie să-i ajutăm să-l exploreze. Asta a făcut Tina pentru fiul ei, atunci când l-a învelit seara la culcare și a vorbit cu el despre lecțiile de înot. Conversația lor a fost ceva de genul acesta:

Tina: Poți să-mi spui ce se întâmplă cu înotul?

Fiul: Nu știu, mamă. Pur și simplu, nu vreau să merg.

Tina: Ți-e frică de ceva?

Fiul: Cred. Pur și simplu, am simțit că îmi tremură stomacul.

Tina: Atunci, hai să vorbim despre asta. Știai că creierul tău își amintește unele lucruri, chiar și atunci când tu nu știi că îți amintești?

Fiul: Nu înțeleg.

Tina: Bine. Hai să-ți spun într-un mod diferit. Îți amintești că ai avut o experiență neplăcută, la lecțiile de înot mai demult?

Fiul: O, da.

Tina: Îți amintești locul unde am fost?

Fiul: Erau atât de aspri cu noi acolo.

Tina: Aceia *erau* profesori destul de severi.

Fiul: M-au făcut să cad de pe placa de scufundare. Și mi-au băgat capul în apă și a trebuit să-mi țin respirația pentru mult timp.

Tina: A fost mult timp, nu-i așa? Și știi ce? Cred că are legătură cu motivul pentru care nu vrei să te duci, acum, la lecțiile de înot.

Fiul: Crezi?

Tina: Da. Știi că de multe ori când faci anumite lucruri, indiferent dacă sunt bune sau rele, creierul și corpul și le amintesc? Atunci

când spun „Stadionul Dodger"... Zâmbeşti! Simţi ce se întâmplă în interiorul tău acum? Ce îţi spun creierul şi corpul? Ce simţi?

Fiul: Entuziasm?

Tina: Da. Văd asta pe faţa ta. Îţi tremură stomacul?

Fiul: Clar că nu.

Tina: Dar când vorbesc despre „lecţii de înot", se schimbă felul în care simţi?

Fiul: Da.

Tina: Şi tremuratul s-a întors?

Fiul: Corect. Nu vreau să merg.

Tina: Dar uite ce cred că se întâmplă. Creierul tău este uimitor. Şi una dintre sarcinile lui cele mai importante e să te menţină în siguranţă. Vezi tu, creierul verifică tot timpul lucrurile şi zice: „Acesta e bun" sau „Acesta e rău". Deci, când spun „Stadionul Dodger", creierul tău spune: „Bun! Să mergem! E un loc de distracţie." Dar când spun: „Lecţii de înot", creierul tău spune: „Proastă idee. Nu te duce!"

Fiul: Exact.

Tina: Şi motivul pentru care creierul tău e atât de entuziasmat, când spun „Stadionul Dodger", este fiindcă ai avut experienţe plăcute acolo. Poate nu-ţi aminteşti fiecare detaliu din fiecare joc, dar ai, totuşi, un sentiment general de bine despre acest loc.

Se poate observa modul în care Tina a explicat acest subiect, prezentându-i pur şi simplu conceptul că anumite amintiri ne pot afecta, fără să ştim că ceva vine din trecut. De asemenea, poţi vedea, probabil, de ce era fiul ei atât de neliniştit în privinţa lecţiilor de înot. iar una dintre cele mai mari probleme era că el nu avea nicio idee *de ce* era agitat. Ştia doar că nu vrea să meargă. Dar când Tina i-a explicat de unde veneau aceste sentimente, a început să dezvolte o oarecare conştientizare, care i-a permis să preia controlul asupra a ceea ce se întâmplă în creierul lui, astfel încât să poată începe să-şi reformuleze experienţele şi sentimentele.

Ei au mai vorbit, apoi Tina i-a prezentat câteva instrumente practice pe care le putea folosi, atunci când începea să devină agitat din cauza lecţiilor de înot – unele dintre instrumentele despre care vom discuta peste câteva pagini. Iată cum a sfârşit conversaţia.

Tina: Bine, deci acum ştii că motivul temerii tale este faptul că ai avut experienţe neplăcute înainte.

Fiul: Da, cred.

Tina: Dar eşti mai în vârstă şi mai înţelept acum şi te poţi gândi la înot, în moduri cu totul noi. Deci, hai să facem câteva lucruri care te ajută să te simţi mai bine. Unul este să începi să te gândeşti la toate amintirile referitoare la înot, care au fost foarte distractive şi bune. Îţi aminteşti o experienţă de înot, plăcută?

Fiul: Sigur, când am înotat cu Henry, săptămâna trecută.

Tina: Aşa. Bun. Şi poţi, de asemenea, să-i vorbeşti creierului.

Fiul: Huh?

Tina: Serios. De fapt, e unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poţi face. Poţi să-i spui: „Mulţumesc creierule, pentru că încerci să mă ţii în siguranţă şi să mă protejezi, dar nu trebuie să-mi mai fie teamă de înot. Acestea sunt lecţii noi, cu un profesor nou, un bazin nou, iar eu sunt un copil nou, care ştie deja să înoate. Deci, creierule, o să alung tremurul din stomac, cu câteva respiraţii adânci şi lente, ca aceasta. Şi am de gând să mă concentrez asupra lucrurilor bune, legate de înot.“ Oare pare ciudat, să-i vorbeşti creierului în felul ăsta?

Fiul: Oarecum.

Tina: Ştiu, e amuzant şi oarecum ciudat. Dar vezi cum ar putea funcţiona? Ce i-ai putea spune creierului, pentru a-ţi linişti corpul şi a te face să te simţi în siguranţă şi să vrei să te duci la lecţiile de înot? Ce i-ai putea spune, în mintea ta?

Fiul: Acele lecţii neplăcute de înot au fost doar în trecut. Acum, aceasta este o lecţie nouă de înot şi înotul îmi place deja.

Tina: Exact. Şi ce simţi referitor la înot, în general?

Fiul: Îmi place mult.

Tina: Mult. Şi acum hai să mai facem un lucru. Ce ai putea să faci sau să-i spui creierului, dacă începi să te simţi agitat din nou, atunci când vom ajunge prima dată la lecţia de înot? Ca un cod care să te ajute să-ţi reaminteşti că aceste sentimente vin din trecut?

Fiul: Nu ştiu. Nu mai tremura?

Tina: Pentru că tremuratul a apărut cu mult timp în urmă şi nu mai ai nevoie de el în stomac, nu-i aşa?

Fiul: Corect.

Tina: Îmi place. Şi mă bucur că râzi despre asta acum. Dar am putea găsi un cod mai puţin violent? Ce zici de „linişteşte-te?"

Fiul: Îmi place mai mult „nu mai tremura".

Tina: Bine. Atunci rămâne „nu mai tremura".

Observă că lucrul cel mai important pe care Tina l-a făcut aici, a fost să spună povestea care stătea la baza temerilor fiului ei. A folosit narațiunea, pentru a-l ajuta ca amintirile implicite să devină explicite şi pline de sens, astfel încât acestea să nu acționeze asupra lui, cu o astfel de putere ascunsă. Odată ce amintirile lui implicite, despre lecțiile de înot neplăcute, au fost aduse în lumina conştiinței, a putut să se confrunte destul de uşor cu temerile lui actuale. Prin această transformare – de la implicit, la explicit – adevărata putere de integrare a memoriei aduce perspectivă, înțelegere şi chiar vindecare.

Integrarea amintirilor implicite şi explicite: Asamblarea pieselor de puzzle ale minții

Amintirile implicite sunt adesea pozitive şi lucrează în favoarea noastră – cum ar fi atunci când ne aşteptăm să fim iubiți de cei din jurul nostru, pur şi simplu pentru că am fost întotdeauna iubiți. Dacă ne bazăm pe mângâierea părinților noştri, atunci când suntem răniți – pentru că întotdeauna au făcut astfel – asta se întâmplă deoarece o serie de amintiri pozitive implicite au fost stocate în noi. Dar amintirile implicite pot fi şi negative – ca atunci când am experimentat, în mod repetat, opusul, întrucât părinții noştri erau iritați sau dezinteresați în momentele noastre de nefericire.

Problema cu o amintire implicită – în special dacă e vorba de o experiență dureroasă sau negativă – este că atunci când nu suntem conştienți de ea, devine o mină de teren îngropată, care ne poate limita în multe moduri. Creierul îşi aminteşte multe evenimente, indiferent dacă suntem conştienți de ele sau nu, aşa că atunci când avem experiențe dificile – orice, de la o entorsă, la moartea cuiva drag – aceste momente dureroase se imprimă în creier şi încep să ne afecteze. Chiar dacă nu suntem conştienți de ori-

ginea lor din trecut, amintirile implicite pot să creeze în continuare frică, evitare, tristețe și alte emoții și senzații fizice dureroase. Astfel putem explica de ce copiii (la fel ca adulții) reacționează adesea puternic la situații, fără să fie conștienți de ce sunt atât de supărați. Dacă copiii nu pot să conștientizeze amintirile lor dureroase, se pot confrunta cu tulburări de somn, fobii și alte probleme.

Deci, cum putem să-i ajutăm pe copiii noștri, atunci când suferă din cauza efectelor unor experiențe negative din trecut? Încercăm să-i facem să conștientizeze aceste amintiri implicite, transformându-le în amintiri explicite, astfel încât copilul să le înțeleagă și să se ocupe de ele, cu bună știință. Uneori, părinții speră că cei mici vor „uita", pur și simplu, de experiențele dureroase prin care au trecut – dar, de fapt, copiii au nevoie ca părinții să-i învețe metode sănătoase de a integra amintirile implicite și explicite, transformând până și experiențele dureroase, în surse de putere și înțelegere de sine.

Există o parte a creierului, a cărei sarcină este să facă exact asta: să integreze amintirile noastre implicite și explicite, astfel încât să putem înțelege mai pe deplin, lumea și pe noi înșine. Ea se numește hipocampus și poate fi considerat „motorul de căutare" a amintirilor. Hipocampusul lucrează cu diferite părți ale creierului, pentru a aduna toate imaginile, emoțiile și senzațiile de memorie implicită și a le uni, astfel încât acestea să poată deveni „imaginile" asamblate, care alcătuiesc înțelegerea explicită a experiențelor noastre trecute.

Gândește-te la hipocampus ca la un specialist în asamblarea pieselor de puzzle, care pune la un loc piesele de memorie implicită. Atunci când imaginile și senzațiile create de experiență, rămân doar în formă implicită, atunci când nu au fost integrate de hipocampus, ele există izolate una de cealaltă, într-o dezordine amestecată, în creierul nostru. În loc să avem o imagine clară și completă, un puzzle finalizat, amintirile noastre implicite rămân piese de puzzle risipite. Prin urmare, ne lipsește claritatea necesară privind propria noastră desfășurare narativă, care definește în mod explicit, cine suntem. Ce e mai rău este că aceste amintiri exclusiv implicite continuă să modeleze felul în care ne privim și

interacționăm cu realitatea noastră de aici-și-acum. Ele ne afectează imaginea de sine, clipă după clipă – *toate, fără să fim măcar conștienți de faptul că ele afectează modul în care interacționăm cu lumea noastră.*

Este esențial, prin urmare, să asamblăm aceste piese de puzzle implicit în formă explicită, pentru a fi capabili să reflectăm asupra impactului lor asupra vieților noastre. Aici intervine hipocampusul. Îndeplinind funcția importantă, de a integra amintirile implicite și explicite, el ne permite să devenim autorii activi ai propriilor noastre povești de viață. Când Tina a vorbit cu fiul ei despre asocierile lui dureroase cu lecțiile de înot, ea a ajutat pur și simplu hipocampusul să-și facă treaba. A fost relativ simplu, ca amintirile lui implicite să devină explicite, astfel încât să fie capabil să se confrunte cu frica lui și să înțeleagă atât experiența dureroasă din trecut, cât și modul în care îl afectează încă, în prezent.

Atunci când nu le oferim copiilor prilejul de a-și exprima sentimentele și de a-și aminti ce s-a întâmplat după un eveniment copleșitor, amintirile lor exclusiv implicite rămân într-o formă *dez*integrată, răpindu-le orice cale de a-și înțelege experiența. Dar când îi ajutăm pe copii să integreze trecutul în prezent, ei pot înțelege apoi ce se întâmplă în interiorul lor și să capete control asupra modului în care gândesc și se comportă. Cu cât vei promova mai mult acest tip de integrare a amintirilor, cu atât mai rar vei observa reacții iraționale – de fapt, reacții rămase din trecut – la ceea ce se întâmplă acum.

Nu spunem că integrarea memoriei este un panaceu universal, care va preveni toate izbucnirile și reacțiile iraționale. Dar e un instrument puternic, pentru a face față experiențelor dificile din trecut și vei fi recunoscător că îl știi, data viitoare când copilul tău se va lupta pentru un motiv necunoscut. Cu siguranță că, atunci când copilul tău de cinci ani nu găsește a piesă pentru a termina mașina de teren a lui Luke Skywalker și se lansează într-o criză necontrolată despre „magazinul ăla tâmpit de Lego", s-ar putea să nu fie vorba despre nicio amintire implicită, inspirată de George Lucas. De fapt, înainte de a supraanaliza situația, oprește-te și verifică elementele de bază: micului tău Jedi îi este

foame, sau e furios, singur ori obosit? Dacă da, aceste probleme pot fi reparate destul de uşor. Dă-i un măr. Ascultă-l când vorbeşte despre sentimentele lui de frustrare. Petrece câteva minute cu el, ajutându-l să localizeze piesa lipsă. Du-l la culcare mai devreme, astfel încât să se odihnească şi să se descurce mai bine, a doua zi. Adesea, copiii fac ce ştiu mai bine; au doar nevoie ca noi să le satisfacem nevoile de bază. Pe măsură ce afli mai multe despre creier şi iei în considerare toate informaţiile pe care le oferim aici, nu uita de lucrurile simple şi evidente pe care le cunoşti deja. Bunul simţ te poate ajuta mult.

Dacă, totuşi, descoperi că are loc ceva mai complex, atunci ar fi bine să te gândeşti la experienţe din trecut, care ar putea afecta situaţia actuală. S-ar putea să nu găseşti întotdeauna o legătură între reactivitatea copilului şi un anumit eveniment în trecut; prin urmare, nu forţa o conexiune care nu există. Dar dacă simţi că un eveniment precedent ar putea influenţa acţiunile copilului, iată câteva metode practice prin care poţi să-l înarmezi cu instrumente care îl vor ajuta să-şi integreze amintirile implicite şi explicite şi să aibă mai mult control în modul de a reacţiona la circumstanţele lui actuale.

Ce poţi face: Ajută-ţi copilul să integreze amintirile implicite şi explicite

Strategia #6: Foloseşte telecomanda minţii: Derularea amintirilor

Din nou, una dintre cele mai eficiente metode de a promova integrarea este de a spune poveşti. În capitolul 2, am vorbit despre importanţa naraţiunii în integrarea emisferei stângi cu cea dreaptă. Povestirea este, de asemenea, o activitate puternică pentru integrarea amintirilor implicite şi explicite. Dar, uneori, când un copil simte efectele unei experienţe deosebit de dureroase din trecut, s-ar putea să nu fie pregătit să-şi amintească întreaga experienţă. În acest caz, poţi să-i faci cunoştinţă cu player-ul DVD intern, care vine cu o telecomandă, ce-i permite să deruleze din nou o

experiență în mintea lui. De asemenea, telecomanda îți permite să faci pauză, să dai înapoi și pe repede înainte. La fel cum poți trece rapid peste scenele înfricoșătoare ale unui film de groază, sau să dai înapoi pentru a viziona din nou scena preferată, telecomanda minții este un instrument care îi oferă copilului un oarecare control, în timp ce rememorează o amintire neplăcută. Iată cum a folosit un tată această tehnică.

Fiul de zece ani al lui David, Eli, l-a surprins prin a-i spune că nu vrea să concureze cu mașina lui din lemn la Pinewood Derby, de anul acesta. David a fost luat prin surprindere, deoarece una dintre preocupările principale ale lui Eli în fiecare iarnă era să lucreze alături de tatăl său, sculptând, modelând și pictând un bloc de lemn de pin, până când îl transformau într-o mașină sport. După mai multe conversații, David și-a dat seama că Eli evita să se apropie de instrumentele de prelucrare a lemnului, în special de cele cu lame. De acolo, i-a fost destul de ușor să facă legătura între noua fobie a lui Eli și un episod petrecut câteva luni mai devreme.

În vara precedentă, Eli luase un briceag fără permisiunea părinților lui. El și prietenul lui Ryan s-au distrat tăind și cioplind cu cuțitul, până când a avut loc un accident. În timp ce tăia o rădăcină, lama i-a intrat lui Ryan în picior, ceea ce a dus la pierderea unei cantități mari de sânge și la sosirea unei ambulanțe care l-a dus la camera de urgență. Cu câteva cusături mai târziu, era bine și nu părea prea traumatizat de întregul eveniment. Dar Eli a fost extrem de tulburat în timp ce aștepta acasă, întrebându-se dacă Ryan e bine. Un băiat plin de compasiune și responsabil, Eli nu a putut trece peste faptul că era cuțitul lui, luat în parc fără permisiune, care l-a rănit pe prietenul lui și a provocat atât de multe probleme. Părinții celor doi băieți i-au făcut să se întâlnească în seara aceea și să vorbească despre ce s-a întâmplat și, aparent, amândoi au trecut peste această experiență. Însă acum, luni mai târziu, amintirea acționa în mod clar asupra lui Eli din nou, fără știrea lui. Nu era conștient că îi era frică de uneltele de prelucrare a lemnului, din cauza celor întâmplate cu Ryan și cuțitul.

David a decis să-l ajute pe Eli să ia această amintire implicită și să o facă explicită. L-a chemat pe fiul său în garaj, unde

îşi pregătise uneltele. De îndată ce Eli a intrat în garaj şi a văzut fierăstrăul electric, a făcut ochii mari, iar tatăl lui i-a citit frica pe faţă. A încercat să pară normal şi a spus: „Tată, nu vreau să merg la Pinewood Derby în acest an".

David i-a răspuns cu o voce cât se poate de caldă. „Ştiu, fiule, şi, de asemenea, cred că ştiu de ce."

El i-a vorbit lui Eli despre legătura dintre cursa de maşini şi accidentul cu cuţitul, dar Eli s-a opus acestei explicaţii. I-a spus: „Nu, nu de asta. Sunt prea ocupat cu şcoala acum."

Dar David a insistat. „Ştiu că eşti ocupat, dar cred că e mai mult decât atât. Să vorbim din nou despre ce s-a întâmplat în ziua aceea în parc."

Pe faţa lui Eli se citea din nou teama. „Tată, asta a fost cu mult timp în urmă. Nu trebuie să vorbim despre asta."

David l-a liniştit, apoi l-a învăţat o tehnică puternică pentru a aborda amintirile dureroase. I-a spus fiului său: „O să vorbim despre ce s-a întâmplat, aşa cum mi-ai povestit vara trecută. Şi vreau să-ţi imaginezi povestea în minte, ca şi cum ai viziona unui DVD în interiorul creierului."

Eli l-a întrerupt: „Tată, *chiar* nu vreau".

„Ştiu că nu vrei", a spus David. „Dar, există o parte bună. Vreau să-ţi imaginezi că ai o telecomandă, la fel ca cea pe care o folosim când ne uităm la filme. Şi când ajung la partea din poveste la care nu doreşti să te gândeşti, apeşi butonul de pauză. Când spui „Pauză", mă voi opri. Apoi, putem trece rapid dincolo de scena respectivă. Putem face asta?"

Eli a spus încet: „Bine" – aşa cum spun copiii atunci când cred că li se cere ceva absurd.

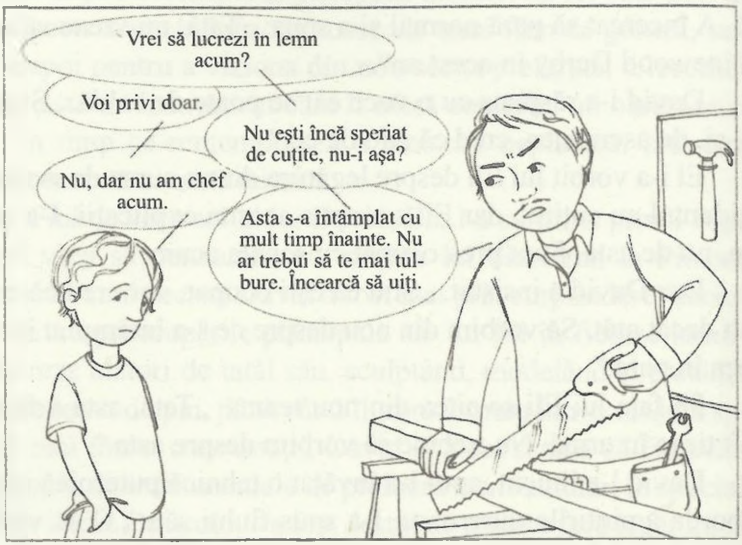
David a început să spună povestea. I-a spus despre sosirea lui Eli în parc, că au tăiat scoarţa copacilor cu Ryan şi aşa mai departe. Când a spus: „Apoi, Ryan a luat o rădăcină şi a început să o taie", Eli a intervenit.

„Pauză." A spus încet, dar cu o multă forţă.

David a zis: „Bine. Acum, hai să trecem repede la scena cu spitalul."

„Mai departe."

ÎN LOC SĂ DERULEZI PE REPEDE ÎNAINTE ȘI SĂ UIȚI...


Vrei să lucrezi în lemn acum?
Voi privi doar.
Nu, dar nu am chef acum.
Nu ești încă speriat de cuțite, nu-i așa?
Asta s-a întâmplat cu mult timp înainte. Nu ar trebui să te mai tulbure. Încearcă să uiți.

... ÎNCEARCĂ SĂ DERULEZI ÎNAPOI ȘI SĂ-ȚI AMINTEȘTI

Vrei să lucrezi în lemn acum?
Voi privi doar.
Nu, dar nu am chef acum.
Te gândești la ce s-a întâmplat în parc?
S-ar putea să te ajute, dacă vorbim.
S-a întâmplat demult.
Ei bine, eram...
Știu, dragul meu, dar se pare că te afectează încă. Cred că îți va fi de folos, dacă vom vorbi despre asta. Spune-mi ce îți amintești.

„Când Ryan vine acasă?“

„Mai departe.“

„Când a venit la noi acasă în seara aceea?“

„Bine.“ David a povestit apoi despre întâlnirea fericită dintre prieteni, cum s-au salutat, apoi au dispărut pentru a merge să se joace pe calculator. David a accentuat faptul că Ryan şi părinţii săi au subliniat că nu sunt supăraţi pe Eli şi că au considerat întregul episod ca pe un accident.

David s-a uitat la fiul său. „Deci asta e povestea, nu?“

„Da.“

„Cu excepţia faptului că am omis o parte din ea.“

„Ştiu.“

„Hai să derulăm în urmă, să ne întoarcem unde ne-am oprit şi să examinăm ce s-a întâmplat. Şi reţine, am văzut deja că povestea are un final fericit.“

„Bine.“

David l-a purtat pe Eli prin părţile mai dureroase ale naraţiunii, iar, uneori, Eli a folosit butonul de pauză din nou. În cele din urmă au reuşit să parcurgă întreaga poveste şi, astfel, Eli a început să se elibereze de temerile asociate cu cuţitele şi tăieturile. Când au revenit la finalul fericit, David a văzut cum muşchii lui Eli s-au relaxat, iar tensiunea din vocea lui a scăzut dramatic. În următoarele săptămâni au trebuit să revină la poveste şi să o repete, iar Eli se simţea încă oarecum neliniştit în preajma cuţitelor, dar cu ajutorul tatălui său, hipocampusul lui Eli a integrat amintirile implicite în conştientizare explicită. Ca rezultat, Eli putea acum să se confrunte cu problemele care reapăruseră. El şi tatăl său au construit apoi una dintre cele mai bune maşini Pinewood Derby – şi au numit-o Fear Factor (Factorul frică), scriind numele pe fiecare parte a maşinii, cu litere înfricoşătoare, în stilul Halloween.

Reţine, scopul tău este de a-i ajuta pe copii să ia experienţele tulburătoare care-i influenţează fără ştirea lor – piesele de puzzle împrăştiate în mintea lor – şi să le facă explicite, astfel încât imaginea de ansamblu a puzzle-ului să poată fi văzută cu claritate şi sens. Vorbindu-le despre telecomanda minţii, care controlează DVD player-ul lor intern, povestirea devine mult mai puţin înfrico-

şătoare, deoarece le oferă un control asupra sentimentelor cu care se confruntă, astfel încât pot interacționa cu ele în propriul lor ritm. Ei pot apoi să examineze o experiență care le-a produs teamă (sau supărare, sau frustrare), fără a fi nevoie să retrăiască imediat scena.

Strategia #7: Aminteşte-ți să-i aminteşti: fă din amintiri o parte din viața ta de familie

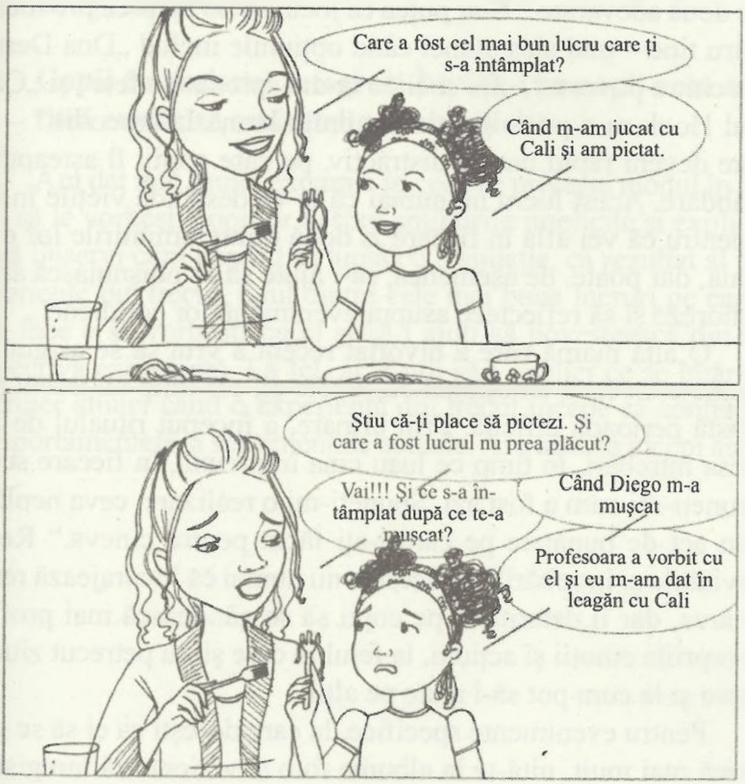
Actul de rememorare este natural pentru majoritatea oamenilor. Dar memoria este la fel ca atât de multe funcții ale creierului: cu cât o exersăm mai mult, cu atât devine mai puternică. Asta înseamnă că atunci când exersezi rememorarea cu copiii tăi – făcând-i să-şi repete poveştile – le îmbunătățeşti capacitatea de a integra amintirile implicite şi explicite.

Deci, îți sugerăm, în al doilea rând, să-ți aminteşti să le exersezi memoria. În timpul diferitelor activități, ajută-ți copiii să vorbească despre experiențele lor, astfel încât să-şi poată integra amintirile implicite şi explicite. Acest lucru este important, mai ales atunci când vine vorba de cele mai însemnate şi mai valoroase momente din viața lor. Cu cât îi poți ajuta mai mult să aducă acele momente semnificative în memoria explicită – cum ar fi experiențele de familie, prieteniile importante sau riturile de trecere – cu atât vor fi mai clare şi mai influente aceste experiențe.

Există o mulțime de moduri practice pentru a-i încuraja pe copii să-şi amintească. Cel mai natural este să le adresezi întrebări care să-i determine să facă apel la amintiri. La copiii foarte mici, simplifică lucrurile, concentrându-te pe a le dirija atenția către detaliile cotidiene. *Ai fost la Carrie acasă azi? Ce s-a întâmplat când ai ajuns acolo?* Simpla povestire a faptelor de bază de genul acesta îi ajută pe copii să-şi dezvolte memoria şi îi pregăteşte pentru a interacționa cu alte amintiri semnificative, mai târziu în viață. Pe măsură ce copiii cresc, poți fi mai strategic în ceea ce priveşte subiectul asupra căruia să te concentrezi. Întreabă copilul despre problema pe care a avut-o cu un prieten sau cu un profesor, despre petrecerea la care au fost, sau despre detaliile jocului de aseară. Sau încurajează-l să păstreze un jurnal. Studiile au arătat

În loc de „Cum a fost ziua de azi?

Încearcă să-ți amintești


Care a fost cel mai bun lucru care ți s-a întâmplat?
Când m-am jucat cu Cali și am pictat.
Știu că-ți place să pictezi. Și care a fost lucrul nu prea plăcut?
Vai!!! Și ce s-a întâmplat după ce te-a mușcat?
Când Diego m-a mușcat
Profesoara a vorbit cu el și cu m-am dat în leagăn cu Cali

în mod clar că însăşi actul de a-ţi aminti şi de a exprima un eveniment prin scrierea într-un jurnal poate îmbunătăţi sistemul imunitar şi funcţia cardiacă, precum şi starea generală de sănătate. Mai exact, dă-le copiilor şansa de a-şi spune poveştile, ceea ce îi ajută în procesul de descoperire a semnificaţiilor, care le îmbunătăţeşte capacitatea de a-şi înţelege trecutul şi experienţele prezente.

Când discutăm cu părinţii despre integrarea amintirilor şi îi încurajăm să-i ajute pe copiii lor să vorbească despre experienţele lor, o întrebare apare în mod inevitabil: *Dar dacă nu vor să vorbească?* Sau *Dar dacă întreb ce a făcut la ora de artă şi tot ce îmi spune este: „A fost bine"?* Dacă ai dificultăţi în a afla unele detalii esenţiale despre viaţa copilului, fii creativ. Un truc pentru copiii de vârstă şcolară este să vă jucaţi de-a ghicitul, după ce îi iei de la şcoală. Spune: „Zi-mi două lucruri care s-au întâmplat cu adevărat azi şi unul care nu s-a întâmplat. Apoi, o să ghicesc care sunt cele două adevărate." S-ar putea ca jocul să nu fie prea provocator pentru tine – mai ales atunci când opţiunile includ „Dna Derrick ne-a citit o poveste", „Eu şi Nico le-am spionat pe fete" şi „Căpitanul Hook m-a prins şi m-a dat drept hrană la crocodili" – dar poate deveni rapid un joc distractiv, pe care copiii îl aşteaptă cu nerăbdare. Acest lucru nu numai că le va deschide vieţile în faţa ta, pentru că vei afla în fiecare zi două dintre amintirile lor de la şcoală, dar poate, de asemenea, să-i ajute să se obişnuiască să rememoreze şi să reflecteze asupra evenimentelor cotidiene.

O altă mamă care a divorţat recent a vrut să se asigure că rămâne conectată emoţional cu fiicele ei, cât timp au trecut prin această perioadă dificilă. Prin urmare, a început ritualul de a le adresa întrebări, în timp ce luau cina împreună, în fiecare seară: „Spuneţi-mi cum a fost azi. Spuneţi-mi o realizare, ceva neplăcut şi un act de bunătate pe care l-aţi făcut pentru cineva." Repet, activităţile şi întrebările ca acestea nu numai că încurajează rememorarea, dar îi determină pe copii să se gândească mai profund la propriile emoţii şi acţiuni, la felul în care şi-au petrecut ziua cu cineva şi la cum pot să-i ajute pe alţii.

Pentru evenimente specifice, la care doreşti ca ei să se gândească mai mult, uită-te la albume foto şi vizionează înregistrări

video vechi. O modalitate foarte bună de a-i ajuta să se concentreze mai profund este să proiectezi şi să ilustrezi o „carte de amintiri" cu copilul tău.

De exemplu, atunci când fiica ta se întoarce din prima ei tabără, poţi să aduni scrisorile trimise de ea acasă, suveniruri şi fotografiile pe care le-a făcut şi să creezi o carte de amintiri împreună cu ea. Ea poate să scrie mici povestiri şi note pe margine: „Aceasta a fost cabina mea" sau „Fotografia aceasta a fost făcută după bătaia cu pasta de dinţi". Crearea unei astfel de cărţi solicită recuperarea din memorie a unor detalii pe care, altfel, le-ar putea uita în următoarele luni şi ani, în timp ce îi oferă posibilitatea de a-ţi împărtăşi mai multe despre acest eveniment importat din viaţa ei. Punând pur şi simplu întrebări şi încurajând rememorarea, îi poţi ajuta pe copii să-şi amintească şi să înţeleagă evenimentele importante din trecut, ceea ce îi va ajuta să înţeleagă mai bine ce li se întâmplă în prezent.

Copii cu creierul integrat: Învăţă-i pe copii cum să facă explicite amintirile lor implicite

Am dat mai multe exemple în ceea ce priveşte modul în care poţi să le vorbeşti copiilor despre amintirile implicite şi explicite. Dacă observi cum copilul se luptă cu o situaţie, ca rezultat al unei experienţe din trecut, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poţi face e să vorbeşti cu el şi să-l ajuţi să povestească din nou respectiva experienţă. La fel, ar fi util să-i explici ce se întâmplă în creier atunci când o experienţă din trecut începe să controleze comportamentele şi sentimentele actuale. Ai putea să începi astfel:

Copii cu creier integrat: Învăță-i pe copii cum să facă explicite, amintirile lor implicite

A pune la un loc, ca un joc de puzzle, părți din memorie

Când lucrurile se întâmplă, creierul și le reamintește, dar nu întotdeauna ca întreg, ca o amintire unitară. În schimb, e ca și cum ar exista mici piese de puzzle despre eveniment, plutind prin capul tău.

Modul în care îți ajuți creierul să adune piesele de puzzle este să povestești ce s-a întâmplat.

Să spui povestea este, uneori, amuzant, mai ales atunci când e vorba despre sărbătorirea zilei de naștere. Vorbind, ne amintim cât de distractiv a fost.

Dar uneori ni se întâmplă ceva neplăcut. Și s-ar putea să nu dorim să ne amintim. Problema este că atunci când nu ne gândim la situație, piesele de puzzle nu se îmbină niciodată și s-ar putea să ne fie teamă, să fim triști sau supărați, fără să știm de ce.

De exemplu:

Asta i s-a întâmplat lui Mia. Ea nu știa de ce se teme de câini. Apoi, într-o zi, tatăl ei i-a spus o poveste pe care o uitase despre un câine mare care a lătrat-o.

A înțeles că temerile ei aveau legătură cu întâmplarea aceea și nu cu câinii pe care-i întâlnește acum.

Acum, îi place să mângâie câinii prietenoși din cartier și chiar își dorește să aibă unul.

Când spui povestea așa cum s-a întâmplat, îmbini piesele de puzzle și te simți mai puțin temător, trist sau supărat. De asemenea, te vei simți mai curajos, mai liniștit și mai fericit.

Integrarea noastră: Transformarea amintirilor implicite în amintiri explicite

Copiii nu sunt singurii ale căror amintiri pot pătrunde în viața lor, atunci când nici nu-și dau seama. Acest lucru se întâmplă, desigur, și părinților. Amintirile implicite ne influențează comportamentele, emoțiile, percepțiile și chiar senzațiile fizice și este posibil să fim total inconștienți de modul în care trecutul ne influențează în momentul prezent. Dan a experimentat acest lucru, ca proaspăt părinte:

Când s-a născut primul meu copil, mă speriam când plângea fără să-l putem potoli. Știu că strigătul unui copil este intenționat ca să atragă atenția tuturor, dar pur și simplu mă destabiliza. Apărea panica și mă speriam cumplit. Am analizat teorie după teorie pentru a descoperi cauzele reacției mele intense și aparent nejustificate, dar niciuna dintre ele nu mi s-a părut a fi validă. Apoi, într-o zi, fiul meu a început să plângă și mi-a apărut o imagine în minte. Era un băiat pe o masă de examinare, care țipa și avea o privire de groază pe fața lui devenită roșie. Eram lângă el, iar munca mea, ca tânăr pediatru intern la UCLA Medical Center, era să-i iau sânge pentru analize, astfel încât să ne putem da seama de ce are o febră atât de mare. Eu și colegul meu de la secția de pediatrie eram nevoiți să retrăim această oroare copil după copil, unul dintre noi ținând seringa, celălalt copilul care plângea.

Nu mă mai gândisem la stagiul meu în pediatrie de mulți ani. Mi-l aminteam ca pe un an care a fost bun în ansamblu și ce am fost bucuros când s-a terminat. Dar, strigătele din mijlocul nopții ale fiului meu de șase luni au declanșat amintirea acestei scene, iar în zilele ce au urmat am început să fac legătura. M-am gândit foarte mult la aceste amintiri și am vorbit cu câțiva prieteni și colegi despre experiența mea. A început să-mi fie clar faptul că această traumă din anii anteriori a rămas implicită și ieșea la suprafață în mod explicit de abia acum. Mi-am dat seama că îmi terminasem stagiul de un an și trecusem la următoarea fază a vieții mele, fără să reflectez niciodată conștient la experiențele

mele dureroase. Nu le procesasem niciodată într-un mod care să le facă disponibile pentru regăsirea explicită ulterioară.

Apoi, ani mai târziu, ca tânăr părinte, am trecut prin reflecțiile dureroase care mi-au permis să descopăr acest lucru ca pe o problemă nerezolvată în mine și am putut să aud strigătele fiului meu exact ca ceea ce însemnau în realitate, fără toate bagajele din trecut.

Amintirile neexaminate (sau dezintegrate) provoacă tot felul de probleme oricărui adult care încearcă să trăiască o viață sănătoasă, relațională. Dar pentru părinți, aceste amintiri ascunse sunt deosebit de periculoase, din două motive principale. Întâi de toate, chiar și atunci când sunt foarte mici, copiii pot percepe sentimentele noastre de teamă sau suferință, sau inadecvare, chiar dacă noi nu ne dăm seama că ne confruntăm din nou cu ele. Iar atunci când un părinte este supărat, e foarte dificil ca un copil să rămână calm și fericit. În al doilea rând, amintirile implicite pot declanșa în noi reacții care ne determină să acționăm în moduri în care nu am dori. Vechile sentimente de a fi ignorat, abandonat sau învins – de către alții sau de către părinți – ne pot împiedica să fim maturi, iubitori și respectuoși, atunci când interacționăm cu copiii noștri.

Deci, data viitoare când observi că reacționezi puțin prea puternic atunci când ești supărat pe copiii tăi, pune întrebarea: „Oare reacția mea e logică?"

Răspunsul poate fi „Da. Bebelușul țipă, copilul meu de trei ani tocmai a vopsit cuptorul în albastru și tot ce poate face celălalt copil de opt ani este să deschidă televizorul. E normal să simt că vreau să arunc ceva pe fereastră!"

Alteori, însă, răspunsul poate fi: „Nu, aceste sentimente nu au sens. Nu există niciun motiv ca să iau personal faptul că fiica mea vrea ca tati să-i citească în seara aceasta, în locul meu. Nu trebuie să mă supăr atât de tare." Pe baza a ceea ce știi acum despre memoria implicită, o reacție ca aceasta este o ocazie pentru a privi mai profund. Dacă reacționezi în moduri pe care nu ți le poți explica sau justifica, atunci este, probabil, momentul să pui întrebarea: „Ce se întâmplă? Oare îmi amintește de ceva? Și

de unde vin sentimentele şi comportamentul meu?“ (Vom vorbi mai multe despre acest proces în „Integrarea noastră“ din capitolul 6. De asemenea, îți recomand cartea lui Dan *Parenting from the Inside Out [Creşte-ţi copilul din interior spre exterior]*, scrisă împreună cu Maria Hartzell, ca loc minunat de a-ți începe această călătorie de explorare.)

Prin integrarea amintirilor implicite şi explicite şi prin conştientizarea momentelor dificile din trecutul tău, poți obține o perspectivă asupra modului în care trecutul îți influențează relația cu copiii. Poți să fii atent pentru a observa modul în care problemele tale îți afectează propria stare de spirit, precum şi modul în care se simt copiii tăi. Când te simți incompetent, frustrat sau prea reactiv, poți să analizezi ce se află în spatele acestor sentimente şi dacă ele au legătură cu ceva din trecutul tău. Apoi, poți să aduci experiențele anterioare în prezent şi să le țeşi în povestea mai mare a vieții tale. Când faci asta, poți să fii liber să fiu genul de părinte care doreşti să fii. Poți să-ți înțelegi propria viață, ceea ce îi va ajuta pe copii să facă acelaşi lucru cu ale lor.

CAPITOLUL 5

STATELE UNITE ALE FIINȚEI MELE:

Integrarea diferitelor părți ale personalității mele

„Există ceva ce Josh *nu poate* face?"

Aceasta a fost întrebarea pe care ceilalți părinți i-au adresat-o lui Amber, despre strălucitul şi talentatul ei fiu de unsprezece ani. Josh părea să excelеze în toate – şcoală, sport, muzică şi alte activități – iar prietenii şi părinții lor se minunau de capacitățile lui.

Amber, însă, ştia că indiferent de câte succese avea, Josh se lupta cu îndoieli serioase cu privire la stima de sine. Prin urmare, el simțea nevoia copleşitoare de a fi perfect în tot ceea ce încerca. Acest perfecționism îl făcea să creadă că, în ciuda succeselor lui, nimic din ce făcea nu era suficient de bun. Se învinovățea emoțional, ori de câte ori făcea o greşeală – fie că rata un coş la un joc de baschet sau îşi uita cutia pentru masa de prânz, la şcoală.

În cele din urmă, Amber l-a dus pe Josh la Tina, care a aflat curând că părinții lui au divorțat când el era copil şi că tatăl lui dispăruse, lăsându-l să fie crescut de mamă. În timp, a devenit evident că Josh se învinovățea pentru absența tatălui său, crezând că el îi provocase cumva plecarea, iar acum făcea tot ce-i stătea în putere să evite greşelile de orice fel. Memoria implicită a lui Josh a asociat lipsa de perfecțiune, cu abandonul. Ca urmare, gândurile care i se derulau în minte în fiecare zi – *„Ar fi trebuit să fac mai*

bine"; „Sunt atât de prost"; „De ce am făcut asta?" – îl împiedicau să fie un copil de unsprezece ani, fericit şi lipsit de griji.

Tina a început să lucreze cu Josh, acordând atenţie acelor gânduri din mintea lui. Unele erau alimentate de amintiri implicite, profund imprimate, care aveau nevoie de o abordare în profunzime, pentru vindecare. Dar ea l-a ajutat şi să-şi înţeleagă puterea minţii şi modul în care – prin direcţionarea atenţiei – el putea să preia controlul şi, într-o mare măsură, să *aleagă* ce simte şi cum doreşte să reacţioneze la diferite situaţii. Pentru Josh, progresul a apărut atunci când Tina i-a vorbit despre ideea de „observare a minţii".

Observarea minţii şi roata conştientizării

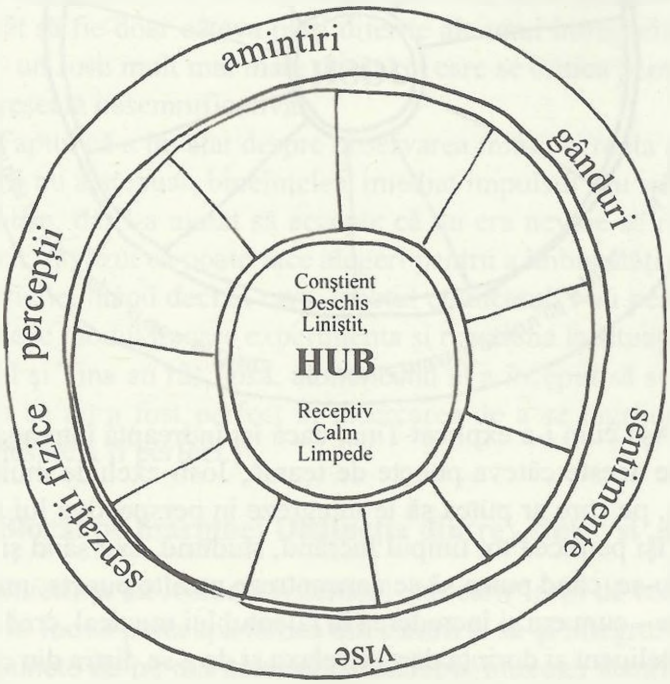
Dan a inventat termenul de „observare a minţii" şi, aşa cum explică în cartea sa cu acelaşi nume, cea mai simplă semnificaţie a cuvântului se reduce la două lucruri: înţelegerea propriei noastre minţi, precum şi înţelegerea minţii celuilalt. Conectarea cu ceilalţi va reprezenta esenţa capitolului următor. Dar pentru moment să ne concentrăm pe primul aspect al abordării „observarea minţii" – înţelegerea propriei minţi. În definitiv, aici este locul în care încep sănătatea mintală şi bunăstarea, prin atingerea clarităţii şi prin înţelegerea minţii noastre individuale. Despre această idee a început Tina să-i vorbească lui Josh. I-a prezentat un modelul creat de Dan, numit *roata conştientizării.*

Conceptul de bază, după cum se poate vedea din diagrama de mai jos, este că mintea noastră poate fi descrisă ca o roată de bicicletă, cu un butuc la centru şi spiţe care radiază spre marginea exterioară. Marginea reprezintă lucrurile cărora le acordăm atenţie sau de care devenim conştienţi: gândurile şi sentimentele, visele şi dorinţele, amintirile noastre, percepţii ale lumii din exterior şi senzaţiile din corpul nostru.

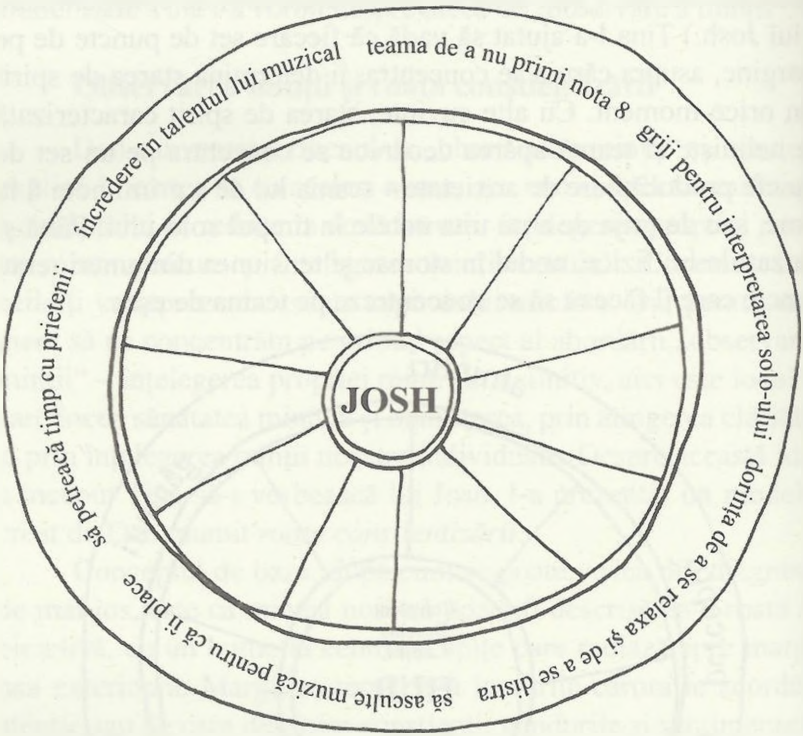
Centrul este locul interior al minţii, de la care devenim conştienţi de tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru şi în noi înşine. Este, practic, cortexul prefrontal median, despre care îţi aminteşti că dirijează creierul superior. Butucul face parte din ceea ce se numeşte creier executiv, pentru că din acest loc luăm cele mai bune

decizii; el este, de asemenea, partea de creier care ne permite să ne conectăm profund la ceilalți și la noi înșine. Gradul nostru de conștientizare se află în centru și de aici ne putem concentra asupra diferitelor puncte de pe marginea roții noastre.

Modelul *roata-conștientizării* a avut imediat un efect puternic asupra lui Josh, deoarece i-a permis să recunoască faptul că diferitele gânduri și sentimente, care îi creau atât de multe necazuri, erau, pur și simplu, diferite *aspecte* ale lui însuși. Erau doar câteva puncte de pe roata lui, iar el nu trebuia să le acorde atât de multă atenție. (Vezi schema personală a roții de conștientizare a lui Josh.) Tina l-a ajutat să vadă că fiecare set de puncte de pe margine, asupra căruia se concentra, îi determina starea de spirit din orice moment. Cu alte cuvinte, starea de spirit caracterizată de neliniște și teamă apărea deoarece se concentra pe un set de puncte producătoare de anxietate – teama lui de a primi nota 8 la teme, sau de grija de a nu uita notele în timpul solo-ului. Până și senzațiile lui fizice, nodul în stomac și tensiunea din umeri, erau puncte care îl făceau să se concentreze pe teama de eșec.



Observarea minții i-a permis să înțeleagă ce se întâmplă în propria lui minte, astfel încât a văzut că *el* își oferă timpul și energia acestor puncte de pe margine – și că, dacă vrea, ar putea reveni în centru, unde putea să vadă imaginea de ansamblu și să se concentreze pe alte puncte. Aceste temeri și griji erau, cu siguranță, o parte din el, dar ele nu reprezintă totalitatea ființei sale. În schimb, din centrul lui, butucul roții – partea cea mai atentă și obiectivă a lui – putea să *aleagă* câtă atenție să le ofere, precum și pe ce alte puncte dorea să se concentreze.


încredere în talentul lui muzical
teama de a nu primi nota 8
griji pentru interpretarea solo-ului
dorința de a se relaxa și de a se distra
să asculte muzică pentru că îi place
să petreacă timp cu prietenii
JOSH

Așa cum i-a explicat Tina, dacă își îndreaptă întreaga atenție spre aceste câteva puncte de teamă, Josh exclude multe alte puncte, pe care ar putea să le integreze în perspectiva lui asupra lumii. Își petrecea tot timpul lucrând, studiind, exersând și îngrijorându-se, când putea să se concentreze pe alte puncte, mai productive – cum era și încrederea în talentul lui muzical, credința că este inteligent și dorința de a se relaxa și de a se distra din când în

când. Tina i-a explicat lui Josh importanța integrării diferitelor lui părți, aspectele unice ale ființei sale, astfel încât câteva dintre ele să nu le domine complet pe toate celelalte. Era bine, i-a spus, să acorde atenție punctelor de pe margine, care îl împingeau la realizări și progres. Acestea erau părțile bune și chiar sănătoase din el însuși. Dar aceste puncte trebuiau să fie integrate cu celelalte, astfel încât să nu elimine celelalte părți din el însuși, care erau la fel de bune și sănătoase.

Prin urmare, Josh a început să se concentreze pe punctele care nu-l duceau neapărat la perfecționism. A început să acorde o atenție specială părților din el care se bucurau să stea cu prietenii după școală, chiar dacă asta însemna renunțarea la o perioadă de studiu. El s-a axat pe credința formată recent, potrivit căreia nu trebuie să fii golgheter în fiecare joc. Și-a amintit cât de bine se simte atunci când cântă la saxofon doar din plăcere, fără să-și facă griji dacă fiecare notă este, sau nu, perfectă. Nu trebuia să renunțe la dorința de a realiza și de a reuși. Trebuia doar să pună aceste puncte de pe margine, în context cu celelalte, să le integreze, astfel încât să fie doar câteva părți diferite ale unui întreg mult mai mare – un Josh mult mai mare decât cel care se critica pentru fiecare greșeală nesemnificativă.

Faptul că a învățat despre observarea minții și roata conștientizării nu a atenuat, bineînțeles, imediat impulsul său spre perfecționism, dar l-a ajutat să accepte că nu era nevoie să rămână nefericit. A văzut că poate face alegeri pentru a îmbunătăți condițiile dificile, luând decizii care, încetul cu încetul, i-au permis să controleze modul în care experimenta și reacționa la situații diferite. (El și Tina au râs, însă, atunci când el a început să se simtă frustrat că nu a fost perfect în încercarea de a se îngrijora mai puțin despre a fi perfect.)

Blocat pe margine: Distincția dintre „simt" și „sunt"

Suferința lui Josh era rezultatul „blocării" roții de conștientizare. În loc să perceapă lumea din centru și să-și integreze diferitele puncte de pe margine, el își îndrepta întreaga atenție doar

către câteva puncte speciale, care îi creau o stare de anxietate şi autocritică. Ca urmare, el pierduse legătura cu multe dintre celelalte părți de pe margine, care îl puteau ajuta să ajungă la o stare de spirit mai calmă şi de acceptare. Asta se întâmplă atunci când copiii nu lucrează cu o roată de conştientizare integrată. Ca şi adulții, ei pot rămâne blocați în anumite puncte de pe margine, asupra anumitor aspecte particulare ale ființei lor – care de multe ori îi duc la rigiditate sau haos.

Acest lucru îi face să nu înțeleagă diferența dintre „simt" şi „sunt". Când copiii au o anumită stare de spirit – ca atunci când se simt frustrați sau singuri – pot fi tentați să se definească pe baza respectivei experiențe temporare, fără să înțeleagă că aşa se simt pur şi simplu *în acel moment*. În loc să spună: „Mă *simt* singur" sau „Mă *simt* trist acum", ei spun: „*Sunt* singur" sau „*Sunt* trist". Pericolul este că starea temporară poate fi percepută ca o parte permanentă a sinelui lor. *Starea* ajunge să fie privită ca o *trăsătură* care defineşte cine sunt ei.

Imaginează-ți, de exemplu, o fată de nouă ani, care se luptă cu temele, chiar dacă şcoala i se pare destul de uşoară. Dacă nu îşi integrează sentimentele de frustrare şi inadecvare, cu celelalte părți ale ei – înțelegând că o emoție este doar partea din întregul mai mare, care este ea – ar putea să considere această stare de moment ca o trăsătură permanentă sau ca o caracteristică a personalității ei. Ea ar putea spune ceva de genul: „Sunt foarte proastă. Tema e prea grea pentru mine. Nu o s-o fac niciodată corect."

Dar dacă părinții o pot ajuta să-şi integreze toate părțile, recunoscând diferitele puncte de pe marginea roții ei, va putea să evite să se identifice exclusiv cu acest sentiment, din acest moment. Ea poate să-şi observe mintea şi să înțeleagă că e frustrată de lupta din momentul respectiv – dar că asta nu înseamnă că e proastă sau că va avea întotdeauna probleme. Din centrul minții, ea poate să observe diferitele puncte de pe margine şi să-şi dea seama că, chiar dacă îi este greu în acest moment, a demonstrat în trecut că, de obicei, îşi poate face temele, fără prea multe probleme. Ar putea să folosească unele formule sănătoase, spunându-şi: „Urăsc tema asta! Mă scoate din minți! Dar ştiu că sunt

inteligentă. Doar că tema asta e foarte grea." Simplul act de a recunoaşte diferitele puncte de pe margine o poate ajuta mult să capete controlul şi să-şi transforme sentimentele negative. Este posibil să se *simtă* nepregătită – dar, cu ajutorul părinţilor şi cu ceva practică, va fi capabilă să evite să creadă că acea stare temporară este o trăsătură permanentă, auto-definitorie.

Acesta este unul dintre cele mai bune lucruri pe care roata de conştientizare le face: îi învaţă pe copii că pot să aleagă pe ce anume se concentrează şi spre ce anume îşi îndreaptă atenţia. Acest lucru le oferă un instrument care le permite să-şi integreze diferitele lor părţi, astfel încât să nu fie ţinuţi ostatici de către o singură constelaţie de sentimente sau gânduri negative, care le reclamă atenţia. Când copiii (şi adulţii) pot dezvolta acest tip de observare a minţii, capătă puterea de a face alegeri care să le permită să-şi gestioneze experienţele şi modul în care reacţionează la lumea lor. De-a lungul timpului – şi cu practică – ei învaţă să-şi direcţioneze atenţia în modurile cele mai utile pentru ei înşişi şi pentru cei din jurul lor, chiar şi în momente dificile.

Puterea atenţiei concentrate

Pentru a înţelege de ce observarea minţii le conferă atâta putere alegerilor noastre, ar fi util să înţelegem ce se întâmplă în creier, atunci când o persoană se concentrează pe un anumit set de puncte de pe margine. Aşa cum am discutat deja, creierul fizic se schimbă ca răspuns la experienţe noi. Cu intenţie şi efort, putem dobândi deprinderi mentale noi. Chiar mai mult, atunci când ne îndreptăm atenţia într-un mod nou, creăm efectiv o experienţă nouă, care poate să schimbe atât activitatea, cât şi, în cele din urmă, însăşi structura creierului.

Iată cum funcţionează. Atunci când avem o experienţă nouă sau ne concentrăm asupra unui lucru – să zicem, pe ceea ce simţim sau pe un obiectiv pe care am dori să-l realizăm – neuronii se activează. Cu alte cuvinte, neuronii (celulele creierului) pornesc la acţiune. Această activare neuronală duce la producerea de proteine, care permit crearea de noi conexiuni printre neuronii

activați. Rețineți că neuronii care se activează în același timp, stabilesc conexiuni între ei. Acest întreg proces – de la activarea neuronală, la dezvoltarea și consolidarea conexiunilor neuronale – se numește *neuroplasticitate*. În esență, asta înseamnă că creierul este plastic, sau că se schimbă pe baza a ceea ce experimentăm și a lucrurilor cărora le acordăm atenția noastră. Iar aceste noi conexiuni neuronale, create atunci când ne concentrăm asupra unui lucru, modifică la rândul lor modul în care reacționăm și interacționăm cu lumea noastră. Acesta este modul în care practica poate deveni o aptitudine, iar o stare poate deveni o trăsătură de caracter – bună sau mai puțin bună.

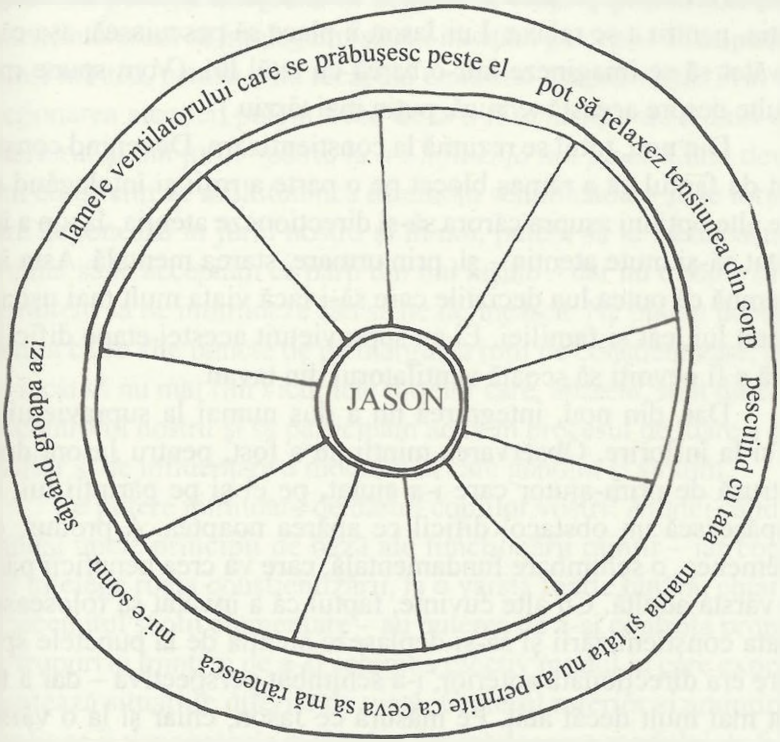
Există o mulțime de dovezi științifice, care demonstrează că atenția concentrată conduce la remodelarea creierului. La animalele recompensate pentru sesizarea unui sunet (pentru a vâna sau a evita să fie vânate, de exemplu), găsim centri auditivi mai mari în creier. La animalele recompensate pentru vederea clară, zonele vizuale sunt mai mari.

Scanările cerebrale realizate pe violoniști ne oferă și mai multe dovezi care arată o creștere și o extindere mai mare, în regiuni ale cortexului care reprezintă mâna stângă, cea care trebuie să atingă exact coardele instrumentelor, adesea la o viteză foarte mare. Alte studii au arătat că hipocampusul – care este vital pentru memoria spațială – este mărit la șoferii de taxi. Ideea e că arhitectura fizică a creierului se schimbă, în funcție de lucrul spre care ne îndreptăm atenția și de ceea ce exersăm mai des.

Am văzut recent acest principiu acționând în cazul lui Jason, un copil de șase ani. Uneori, Jason era obsedat de temeri iraționale și își înnebunea părinții. În cele din urmă, el a început să aibă probleme cu somnul, pentru că îi era teamă că ventilatorul din tavanul dormitorului lui se va prăbuși peste el. Părinții i-au arătat, în mod repetat, cât de sigur era ventilatorul atașat de tavan și i-au explicat logic cât de în siguranță era el, în patul lui.

Dar gândurile sale, provenind din creierul superior, rațional, logic, erau deturnate în fiecare noapte, de temerile din creierul lui inferior. El rămânea treaz, mult timp după ora de culcare și se îngrijora de ce s-ar fi întâmplat dacă șuruburile se slăbeau,

iar lamele în mişcare ar fi căzut peste el, tăindu-i în bucăţi corpul, patul şi posterele lui cu Darth Vader.


lamele ventilatorului care se prăbuşesc peste el
pot să relaxez tensiunea din corp
pescuind cu tata
mama şi tata nu ar permite ca ceva să mă rănească
mi-e somn
săpând groapa azi
JASON

După ce părinţii lui au aflat despre observarea minţii şi i-au explicat roata conştientizării, Jason a avut dintr-o dată un instrument valoros, care l-a ajutat nu numai pe el, dar şi întreaga familie. El a văzut că, la fel ca Josh, era blocat pe margine, fixându-se pe teama de ceea ce s-ar putea întâmpla, dacă ventilatorul ar cădea din tavan. Părinţii l-au ajutat să ajungă înapoi în centru, unde putea să recunoască senzaţiile fizice care îi semnalau faptul că această obsesie se strecura în mintea lui – sentimente de anxietate în piept, tensiune în braţe, picioare şi faţă – astfel încât să-şi poată redirecţiona atenţia spre ceva care să-l relaxeze. Apoi, putea să facă următorii paşi, pentru a îmbina diferitele lui părţi. El putea să se gândească la alte puncte de pe margine: încrederea că părinţii lui îl vor proteja şi că nu l-ar lăsa niciodată să doarmă sub un ventilator care ar putea să

cadă şi să-l rănească, sau amintirea acelei zile, când s-a distrat săpând groapa imensă în curtea din spate. Sau putea să se concentreze asupra tensiunii pe care o simte în corp şi să-şi folosească imaginaţia, pentru a se relaxa. Lui Jason îi place să pescuiască, aşa că a învăţat să se imagineze într-o barcă cu tatăl lui. (Vom spune mai multe despre această tehnică, puţin mai târziu.)

Din nou, totul se rezumă la conştientizare. Devenind conştient de faptul că a rămas blocat pe o parte a roţii şi înţelegând că are alte opţiuni asupra cărora să-şi direcţioneze atenţia, Jason a învăţat să-şi mute atenţia – şi, prin urmare, starea mentală. Asta înseamnă că putea lua deciziile care să-i facă viaţa mult mai uşoară – atât lui, cât şi familiei. Ei au supravieţuit acestei etape dificile, fără a fi nevoiţi să scoată ventilatorul din tavan.

Dar, din nou, integrarea nu a dus numai la supravieţuire, ci şi la înflorire. Observarea minţii nu a fost, pentru Jason, doar o trusă de prim-ajutor care i-a ajutat, pe el şi pe părinţii lui, să depăşească un obstacol dificil ce apărea noaptea. A produs, de asemenea, o schimbare fundamentală, care va crea beneficii până la vârsta adultă. Cu alte cuvinte, faptul că a învăţat să folosească roata conştientizării şi să-şi deplaseze atenţia de la punctele spre care era direcţionată anterior, i-a schimbat perspectiva – dar a făcut mai mult decât atât. Pe măsură ce Jason, chiar şi la o vârstă atât de tânără, a înţeles acest principiu şi a practicat concentrarea asupra altor puncte de pe margine, neuronii s-au activat în moduri noi şi au realizat conexiuni noi. Aceste activări şi interconexiuni noi i-au schimbat structura creierului şi l-au făcut mai puţin vulnerabil, nu numai la această teamă particulară şi la această obsesie specială, dar şi la temerile şi obsesiile viitoare – ca atunci când i-a fost teamă să cânte pe scenă la serbarea de sfârşit de an şi a fost neliniştit, înainte să se ducă să doarmă acasă la prietenul lui. Observarea minţii, împreună cu conştientizarea pe care a adus-o, a schimbat, de fapt, creierul lui Jason. Din cauza naturii lui, s-ar putea confrunta în continuare cu anumite griji. Dar, pentru tot restul vieţii, va culege roadele acestei munci de integrare a creierului, pe care a făcut-o în copilărie şi va avea la dispoziţie un instrument puternic, pentru a face faţă altor temeri şi obsesii.

Aşa cum au aflat mama şi tatăl lui Jason, observarea minţii poate fi o descoperire emoţionantă pentru părinţi, mai ales atunci când văd puterea integrării în acţiune în viaţa copilului lor. Este foarte interesant să înţelegem (şi să-i învăţăm pe copii) că ne putem folosi mintea, pentru a ne recăpăta controlul asupra vieţii. Prin direcţionarea atenţiei, putem trece de la *a fi influenţat* de factori din interiorul şi din jurul nostru, la *a-i influenţa noi pe ei*. Când devenim conştienţi de multitudinea de emoţii schimbătoare şi de forţele care acţionează în jurul nostru şi în noi, putem să le recunoaştem şi chiar să le acceptăm ca părţi din noi înşine – dar nu trebuie să le permitem să ne intimideze sau să ne definească. Ne putem deplasa atenţia către alte puncte de pe marginea roţii de conştientizare, astfel încât să nu mai fim victimele forţelor care, aparent, sunt dincolo de controlul nostru şi să participăm activ în procesul de luare a deciziilor şi de influenţare a modului în care gândim şi simţim.

Ce putere uimitoare de dăruit copiilor voştri! Atunci când ei înţeleg unele principii de bază ale funcţionării minţii – iar copiii pot înţelege roata conştientizării, la o vârstă foarte tânără, chiar şi la începutul şcolii elementare – au puterea de a-şi controla propriile trupuri şi minţi şi de a-şi schimba efectiv modul în care experimentează situaţiile diferite de viaţă. Creierul inferior şi amintirile implicite îi vor controla mai puţin, iar înţelegerea modului de funcţionare a minţii îi va ajuta să ducă o viaţă plină şi sănătoasă, bazată pe un creier integrat.

Dar dacă copiii sunt blocaţi pe margine şi par să nu se poată întoarce în centru? Cu alte cuvinte, dacă par să nu poată să îmbine diferitele părţi ale fiinţei lor, deoarece sunt atât de fixaţi pe o anumită stare de spirit? Ca părinţi, ştim că acest „blocaj" se întâmplă tot timpul. Gândeşte-te la Josh şi la perfecţionismul lui. Chiar dacă înţelege despre roata conştientizării şi despre diferitele lui părţi, e posibil ca nevoia de a excela să-l mai copleşească uneori. Acelaşi lucru este valabil şi pentru Jason şi teama de ventilatorul din tavan. Observarea minţii şi roata conştientizării pot fi foarte puternice, dar asta nu înseamnă că ei pot să-şi comute cu uşurinţă atenţia pe un alt punct de pe margine şi să-şi continue viaţa.

cadă şi să-l rănească, sau amintirea acelei zile, când s-a distrat săpând groapa imensă în curtea din spate. Sau putea să se concentreze asupra tensiunii pe care o simte în corp şi să-şi folosească imaginaţia, pentru a se relaxa. Lui Jason îi place să pescuiască, aşa că a învăţat să se imagineze într-o barcă cu tatăl lui. (Vom spune mai multe despre această tehnică, puţin mai târziu.)

Din nou, totul se rezumă la conştientizare. Devenind conştient de faptul că a rămas blocat pe o parte a roţii şi înţelegând că are alte opţiuni asupra cărora să-şi direcţioneze atenţia, Jason a învăţat să-şi mute atenţia – şi, prin urmare, starea mentală. Asta înseamnă că putea lua deciziile care să-i facă viaţa mult mai uşoară – atât lui, cât şi familiei. Ei au supravieţuit acestei etape dificile, fără a fi nevoiţi să scoată ventilatorul din tavan.

Dar, din nou, integrarea nu a dus numai la supravieţuire, ci şi la înflorire. Observarea minţii nu a fost, pentru Jason, doar o trusă de prim-ajutor care i-a ajutat, pe el şi pe părinţii lui, să depăşească un obstacol dificil ce apărea noaptea. A produs, de asemenea, o schimbare fundamentală, care va crea beneficii până la vârsta adultă. Cu alte cuvinte, faptul că a învăţat să folosească roata conştientizării şi să-şi deplaseze atenţia de la punctele spre care era direcţionată anterior, i-a schimbat perspectiva – dar a făcut mai mult decât atât. Pe măsură ce Jason, chiar şi la o vârstă atât de tânără, a înţeles acest principiu şi a practicat concentrarea asupra altor puncte de pe margine, neuronii s-au activat în moduri noi şi au realizat conexiuni noi. Aceste activări şi interconexiuni noi i-au schimbat structura creierului şi l-au făcut mai puţin vulnerabil, nu numai la această teamă particulară şi la această obsesie specială, dar şi la temerile şi obsesiile viitoare – ca atunci când i-a fost teamă să cânte pe scenă la serbarea de sfârşit de an şi a fost neliniştit, înainte să se ducă să doarmă acasă la prietenul lui. Observarea minţii, împreună cu conştientizarea pe care a adus-o, a schimbat, de fapt, creierul lui Jason. Din cauza naturii lui, s-ar putea confrunta în continuare cu anumite griji. Dar, pentru tot restul vieţii, va culege roadele acestei munci de integrare a creierului, pe care a făcut-o în copilărie şi va avea la dispoziţie un instrument puternic, pentru a face faţă altor temeri şi obsesii.

Aşa cum au aflat mama şi tatăl lui Jason, observarea minţii poate fi o descoperire emoţionantă pentru părinţi, mai ales atunci când văd puterea integrării în acţiune în viaţa copilului lor. Este foarte interesant să înţelegem (şi să-i învăţăm pe copii) că ne putem folosi mintea, pentru a ne recăpăta controlul asupra vieţii. Prin direcţionarea atenţiei, putem trece de la *a fi influenţat* de factori din interiorul şi din jurul nostru, la *a-i influenţa noi pe ei*. Când devenim conştienţi de multitudinea de emoţii schimbătoare şi de forţele care acţionează în jurul nostru şi în noi, putem să le recunoaştem şi chiar să le acceptăm ca părţi din noi înşine – dar nu trebuie să le permitem să ne intimideze sau să ne definească. Ne putem deplasa atenţia către alte puncte de pe marginea roţii de conştientizare, astfel încât să nu mai fim victimele forţelor care, aparent, sunt dincolo de controlul nostru şi să participăm activ în procesul de luare a deciziilor şi de influenţare a modului în care gândim şi simţim.

Ce putere uimitoare de dăruit copiilor voştri! Atunci când ei înţeleg unele principii de bază ale funcţionării minţii – iar copiii pot înţelege roata conştientizării, la o vârstă foarte tânără, chiar şi la începutul şcolii elementare – au puterea de a-şi controla propriile trupuri şi minţi şi de a-şi schimba efectiv modul în care experimentează situaţiile diferite de viaţă. Creierul inferior şi amintirile implicite îi vor controla mai puţin, iar înţelegerea modului de funcţionare a minţii îi va ajuta să ducă o viaţă plină şi sănătoasă, bazată pe un creier integrat.

Dar dacă copiii sunt blocaţi pe margine şi par să nu se poată întoarce în centru? Cu alte cuvinte, dacă par să nu poată să îmbine diferitele părţi ale fiinţei lor, deoarece sunt atât de fixaţi pe o anumită stare de spirit? Ca părinţi, ştim că acest „blocaj" se întâmplă tot timpul. Gândeşte-te la Josh şi la perfecţionismul lui. Chiar dacă înţelege despre roata conştientizării şi despre diferitele lui părţi, e posibil ca nevoia de a excela să-l mai copleşească uneori. Acelaşi lucru este valabil şi pentru Jason şi teama de ventilatorul din tavan. Observarea minţii şi roata conştientizării pot fi foarte puternice, dar asta nu înseamnă că ei pot să-şi comute cu uşurinţă atenţia pe un alt punct de pe margine şi să-şi continue viaţa.

Aşadar, cum îi putem ajuta pe copii să-şi integreze părţile diferite şi să nu rămână blocaţi pe punctele de pe margine, care îi limitează? Cum îi putem ajuta să-şi observe mintea, astfel încât să poată să acceseze din ce în ce mai mult, puterea de a-şi controla propriile vieţi? Să vorbim despre câteva modalităţi prin care pot fi învăţaţi să-şi observe mintea şi să-şi dezvolte deprinderi pe care să le folosească zi de zi.

Ce poţi face:
Vorbeşte-i copilului tău despre puterea minţii

Strategia #8: Lasă norii emoţiei să treacă: învaţă-i că sentimentele vin şi pleacă

Aşa cum am spus în mod repetat, în călătoria noastră prin această carte, este foarte important ca cei mici să înveţe despre sentimentele lor şi să le înţeleagă. Dar e adevărat, de asemenea, că sentimentele trebuie să fie recunoscute pentru ceea ce sunt: condiţii temporare, schimbătoare. Ele sunt stări, nu trăsături. Sunt ca şi vremea. Ploaia este reală şi ar fi absurd să stăm într-o ploaie torenţială şi să acţionăm ca şi cum ea n-ar exista. Dar am fi la fel de nechibzuiţi să credem că soarele nu va mai apărea.

Trebuie să-i ajutăm pe copii să înţeleagă că norii emoţiilor pot (şi vor) trece. Ei nu se vor simţi trişti, furioşi, răniţi sau singuri pentru totdeauna. Este un concept greu de înţeles de către copii – cel puţin la început. Când sunt răniţi sau speriaţi, uneori le este greu să-şi imagineze că nu vor suferi *mereu*.

De obicei, să privească în perspectivă nu e uşor nici pentru un adult – cu atât mai puţin pentru un copil. Deci, trebuie să-i ajutăm să înţeleagă că sentimentele sunt temporare – în medie, o emoţie vine şi se duce în nouăzeci de secunde. Dacă le putem comunica copiilor noştri, cât de trecătoare sunt majoritatea sentimentelor, atunci putem să-i ajutăm să dezvolte o mai bună observare a minţii, ca în cazul fetiţei de mai devreme, care s-a corectat şi a spus: „Nu sunt proastă; doar mă *simt* astfel, acum".

ÎN LOC SĂ IGNORI ŞI SĂ NEGI...

... ÎNCEARCĂ SĂ-I ÎNVEŢI CĂ SENTIMENTELE VIN ŞI PLEACĂ

Îmi pare rău că Moby ţi-a rupt desenul tău special, de la şcoală. Şi acum simţi că nu mai vrei să-l vezi.
Nu vreau.
Ştiu că aşa simţi acum, dar ce simţeai aseară, când s-a băgat lângă tine în pat?
Îl iubeam.
Vezi? Uneori simţi iubire şi uneori mânie. Sentimentele tale se schimbă permanent, nu-i aşa?

Copiii mai mici vor avea nevoie, în mod evident, de ajutorul nostru – dar, cu siguranță, pot înțelege ideea că sentimentele vin și pleacă. Cu cât copiii înțeleg mai bine că sentimentele vin și pleacă, cu atât se vor bloca mai puțin pe marginea roții lor și vor putea să-și trăiască viața și să ia decizii din centrul acesteia.

Strategia #9: Analizează: fii atent la ce se întâmplă în interior

Pentru a-și dezvolta capacitatea de observare a minții și apoi pentru a-și influența diferitele gânduri, dorințe și emoții care apar în ei, copiii trebuie să devină mai întâi conștienți de ceea ce simt. Asta înseamnă că una dintre cele mai importante sarcini ale părinților este să-i ajute pe copii să recunoască și să înțeleagă diferitele puncte de pe marginea roții lor individuale de conștientizare.

Nu trebuie să ai o întâlnire solemnă, pentru a le comunica această idee. Găsește modalități de a lucra cu conceptul, în timpul interacțiunilor voastre zilnice. În timp ce se îndreptau spre școală, într-o dimineață, Tina a hotărât că ideea ar fi utilă pentru a schimba starea fiului ei de șapte ani. Era supărat că excursia la Dodger Stadium fusese amânată, așa că a profitat de ocazie pentru a-i vorbi despre „parbrizul conștientizării": „Uită-te la toate petele de pe parbrizul nostru. Aceste pete seamănă cu toate lucruri la care te gândești și pe care le simți acum. Sunt o mulțime! Vezi pata de aici? Asta e supărarea ta față de tata, pe care o simți acum. Și insectele astea galbene? E dezamăgirea că nu te vei duce la meci, în seara asta. Dar vezi pata aceea de acolo? E cât de mult îl crezi pe tata, când îți spune că te va duce săptămâna viitoare. Și cealaltă este că știi că, oricum, vei avea o zi bună astăzi, pentru că vei lua prânzul și vei juca fotbal la pauză cu Ryan..."

Poți să folosești orice ai la dispoziție: un parbriz, o roată de bicicletă reală, clapele unui pian sau orice ai în apropiere. Ajută-ți, însă, copiii să înțeleagă că sunt alcătuiți din multe părți și că pot să le cunoască și să le integreze una cu cealaltă.

Una dintre cele mai bune metode de a începe orientarea copiilor către ce se află la marginea roții lor este să-i înveți să-și

examineze toate senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile care îi afectează. Acordând atenție *senzațiilor* fizice, de exemplu, copiii pot deveni mult mai conștienți de ceea ce se întâmplă în interiorul organismelor lor. Ei pot să învețe să recunoască tremurul din stomac, ca indice de anxietate, dorința de a lovi ca furie sau frustrare, umerii grei, ca tristețe – și așa mai departe. Ei pot identifica tensiunea din corpul lor, atunci când sunt nervoși, apoi să învețe să-și relaxeze umerii și să respire adânc, pentru a se calma. Simpla recunoaștere a senzațiilor cum ar fi foamea, oboseala, emoția și proasta dispoziție poate să le ofere copiilor o mare înțelegere – și, în cele din urmă, putere asupra propriilor sentimente.

În plus față de senzații, trebuie să-i învățăm pe copii să examineze *imaginile* care le afectează modul în care privesc și interacționează cu lumea. Unele imagini rămân din trecut, cum ar fi amintirea cu un părinte pe patul de spital sau un moment jenant la școală. Altele ar putea fi fabricate de imaginația lor sau chiar din coșmarurile pe care le-au avut. Un copil care se teme să nu fie lăsat singur și izolat la pauză ar putea, de exemplu, să-și imagineze că se dă singur într-un leagăn. Sau, un alt copil s-ar putea lupta cu temerile pe timp de noapte, ca urmare a imaginilor pe care și le amintește dintr-un vis înfricoșător. Atunci când copilul devine conștient de imaginile ce sunt active în mintea lui, el poate să folosească observarea minții, pentru a prelua controlul asupra acestor imagini și de a diminua foarte mult puterea pe care o au asupra lui.

Copiii pot fi învățați și să-și examineze sentimentele și emoțiile cu care se confruntă. Întreabă-i pe copii cum se simt și ajută-i să dea detalii specifice, astfel încât să treacă de descrierile vagi, cum ar fi „bine" și „rău", la cele mai precise, cum ar fi „dezamăgit", „neliniștit", „invidios" și „entuziasmat". Un motiv pentru care, de multe ori, copiii nu exprimă complexitatea unei anumite emoții este că nu au învățat încă să se gândească la sentimente într-un mod sofisticat, care recunoaște varietatea și bogăția lor. Ca urmare, ei nu folosesc întregul spectru de emoții și, în schimb, își colorează imaginile emoționale, în special în negru și alb. În mod ideal, vrem ca ei să recunoască existența unui curcubeu colorat de emoții și să le acorde atenție unor asemenea posibilități diferite.

ÎN LOC SĂ IGNORI ȘI SĂ NEGI...

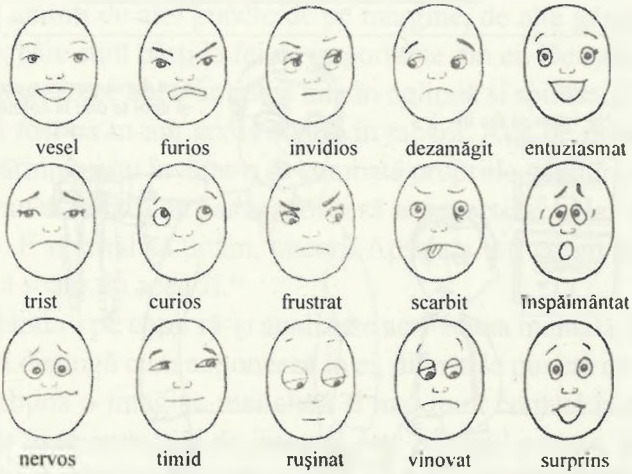
Nu pot să adorm. Îmi este frică de mumii.
Nu ai de ce să te temi. Privește în jurul tău. Nu există mumii în dulap sau sub pat, sau oriunde altundeva în camera ta.

... ÎNCEARCĂ SĂ-I FACI SĂ OBSERVE ȘI SĂ PREIA CONTROLUL ASUPRA IMAGINILOR

Nu pot să adorm. Îmi este frică de mumii.
Poate fi înfricoșător să ai aceste imagini în minte. Știi ce poți face? Poți să schimbi imaginea!

Ei bine, ce-ar fi dacă am face imaginea mai puțin înfricoșătoare și mai amuzantă? Adică, să-i punem mumiei un tutu și o șapcă de baseball, sau niște ochelari și un tub de respirat sub apă?

SENTIMENTE



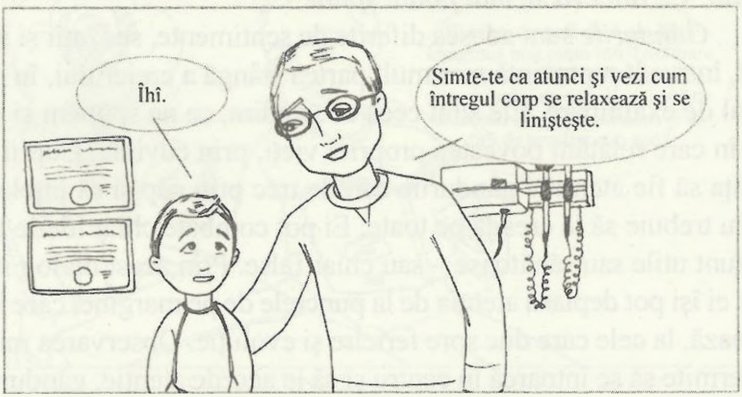
Fără această observare mentală, a ceea ce se întâmplă în creierul lor drept, ei vor fi blocați în alb şi negru, ca vechile reluări TV, la care ne uităm, iar şi iar. Atunci când vor avea o paletă emoțională completă, vor fi capabili să experimenteze culorile intense Technicolor, care caracterizează o viața emoțională profundă şi vibrantă. Această învățătură are loc, din nou, în interacțiunile de zi cu zi cu copiii tăi şi începe chiar înainte ca ei să poată vorbi. *Ştiu că eşti dezamăgit că nu ai voie să mănânci bomboana.* Apoi, pe măsură ce cresc, poți introduce din ce în ce mai multe subtilități emoționale. *Îmi pare rău că ieşirea ta la schi s-a anulat. Dacă mi s-ar fi întâmplat mie, m-aş fi simțit enervat, dezamăgit, rănit, trădat. Ce altceva se mai poate spune?*

Gândurile sunt adesea diferite de sentimente, senzații şi imagini, întrucât reprezintă mai mult partea stângă a creierului, în procesul de examinare. Ele sunt ceea ce gândim, ce ne spunem şi modul în care relatăm povestea propriei vieți, prin cuvinte. Copiii pot învăța să fie atenți la gândurile care le trec prin cap şi să înțeleagă că nu trebuie să le creadă pe toate. Ei pot combate chiar ideile care nu sunt utile sau sănătoase – sau chiar false. Prin acest dialog interior, ei îşi pot deplasa atenția de la punctele de pe margine, care îi limitează, la cele care duc spre fericire şi evoluție. Observarea minții le permite să se întoarcă în centru şi să le acorde atenție, gândurilor

ÎN LOC SĂ IGNORI ȘI SĂ NEGI...

... EXERSEAZĂ OBSERVAREA MINȚII

Nu vreau să fac injecție!
Știu că nu vrei. Hai să încercăm ceva. Închide ochii și imaginează-te că te legeni în hamacul bunicului. Îți amintești cât de bine de simți?



lor. Apoi, din acel loc de conştientizare, pot folosi dialogul interior, pentru a-şi aminti de alte puncte de pe margine, de alte gânduri şi sentimente, care sunt părți la fel de importante din ei. De exemplu, o fată de unsprezece ani s-ar putea uita în oglindă şi spune: „Cât de proastă am fost că m-am ars la soare, în tabără. Atât de proastă!" Dar dacă părinții ei au învățat-o să combată propriile gânduri negative, ea ar putea să facă un pas înapoi şi să se corecteze: „Hai, că nu e chiar aşa. E normal să uităm, uneori. Aproape toți copiii au stat prea mult la soare, în acea zi."

Învățându-i pe copii să-şi analizeze activitatea mentală, îi putem ajuta să distingă cum acționează în ei, diferitele puncte de margine şi să obțină o imagine mai clară şi mai mult control în viață. Observă, de asemenea, cât de integrat este întregul proces, atunci când e vorba despre modul în care creierul percepe diferiți stimuli. Sistemul nervos se extinde în tot corpul nostru, funcționând ca antene puternice, care citesc senzațiile fizice diferite, trimise de cele cinci simțuri ale noastre. Apoi, facem apel la imaginile din emisfera dreaptă a creierului, combinându-le cu sentimentele care apar din emisfera dreaptă şi sistemul limbic.

În cele din urmă, îmbinăm totul cu gândurile conştiente care provin din emisfera stângă şi cu abilitățile analitice din creierul nostru superior. Examinarea ne ajută să înțelegem lecția importantă, potrivit căreia senzațiile fizice ne modelează emoția, iar emoția ne modelează atât gândirea, cât şi imaginile din mintea noastră. Şi reciproca este valabilă: dacă avem gânduri ostile, putem amplifica sentimentul de furie, care, la rândul lui, poate duce la tensionarea muşchilor corpului. Toate punctele de pe margine – senzații, imagini, sentimente şi gânduri – le pot influența pe celelalte şi, împreună, să creeze starea noastră de spirit.

Data viitoare când vei sta câteva minute în maşină, cu copiii tăi, joacă acest joc al examinării, punând întrebări care ajută procesul de examinare. Iată cum poți începe:

Tu: O să-ți spun ce îmi transmit senzațiile din corp. Mi-e foame. Dar tu? Corpul tău ce spune?

Copilul: Centura de siguranță mă zgârie pe gât.

Tu: Ei, asta-i bună! O voi regla într-un minut. Dar imagini? Ce imagini îți trec prin minte? Îmi amintesc de scena aceea hilară, din piesa jucată la şcoală, când aveai pălăria aia amuzantă.

Copilul: Mă gândesc la prezentarea pe care am văzut-o despre noul film. Acela despre extratereştrii?

Tu: Da, trebuie să-l vedem. Acum sentimente. Sunt într-adevăr entuziasmată că bunica şi bunicul vin mâine.

Copilul: Şi eu!

Tu: Bine... acum gândurile. Tocmai m-am gândit că avem nevoie de lapte. Trebuie să ne oprim înainte de a ajunge acasă. Dar tu?

Copilul: Mă gândeam că Claire ar trebui să facă mai multe treburi decât mine în casă, deoarece e mai mare.

Tu: (zâmbind) Mă bucur că eşti atât de priceput să ai idei noi. Va trebui să ne mai gândim la asta.

Chiar dacă ți se pare stupid, jocul examinării reprezintă o metodă bună pentru ca cei mici să exerseze atenția față de starea lor interioară. Şi aminteşte-ți că simpla conversație despre minte o ajută să se dezvolte.

Strategia #10: Exersează observarea minții: întoarcerea în centru

Am vorbit mai sus despre puterea metodei de observare a minții şi a atenției concentrate. Atunci când copiii se fixează pe un set de puncte de pe marginea roții lor de conştientizare, trebuie să-i ajutăm să-şi deplaseze atenția, astfel încât să poată deveni mai integrați. Atunci, vor putea să vadă că nu trebuie să fie victimele senzațiilor, imaginilor, sentimentelor şi gândurilor lor şi să *decidă* ce să gândească şi să simtă despre propriile experiențe.

Acest lucru nu vine în mod natural la copii, dar ei pot fi uşor învățați cum să-şi deplaseze atenția înapoi, în centru. Putem să le oferim instrumente şi strategii, pentru a se calma şi a-şi integra diferitele sentimente şi dorințe. Unul dintre cele mai bune moduri prin care părinții pot face acest lucru este să-i învețe exercițiile de

observare a minții, care îi ajută să se întoarcă în centru. Când îi ajutăm pe copii să revină în centrul roții lor, îi ajutăm să devină mai concentrați și mai centrați, astfel încât să rămână conștienți de punctele de pe margine, care le afectează emoțiile și starea de spirit.

Iată cum o mamă, Andrea, a ajutat-o pe fiica ei de nouă ani, Nicole, să se întoarcă în centru, astfel încât să poată face față anxietății asociate cu un recital de muzică. În dimineața recitalului, Andrea și-a dat seama că Nicole era agitată, pentru că urma să cânte la vioară în fața prietenilor și a părinților ei. Știa că sentimentele fiicei ei erau normale, dar dorea și să o ajute să se deblocheze din punctul de pe marginea roții. Prin urmare, i-a prezentat un exercițiu de observare a minții. I-a spus fiicei sale să se întindă pe canapea și s-a așezat pe scaunul de lângă ea. Apoi, a început să o ajute să devină mai conștientă cu privire la ceea ce se întâmplă în interiorul ei. Iată esența a ceea ce i-a spus:

Bine, Nicole, în timp ce stai liniștită, deplasează-ți ochii în jurul camerei. Chiar și fără să-ți miști capul, poți vedea lampa de deasupra mesei. Acum, uita-te la pozele cu tine când erai mică. Le vezi? Acum, uită-te la bibliotecă. Poți să vezi cartea mare cu Harry Potter, de acolo? Acum privește înapoi la lampă.

Vezi cum ai puterea de a-ți concentra atenția în toată camera? Asta vreau să te învăț, dar ne vom concentra atenția asupra a ceea ce se întâmplă în interiorul minții și a corpului tău. Închide ochii și concentrează-te pe gândurile, sentimentele și simțurile tale. Să începem cu ceea ce auzi. O să stau în tăcere pentru câteva secunde, iar tu fii atentă la sunetele din jurul nostru. Ce auzi? Mașina care trece? Câinele care latră pe stradă? Îl auzi pe fratele tău în baie? Ești conștientă de aceste sunete, pur și simplu pentru că stai în liniște și te-ai axat pe ascultarea lor. Ai ascultat intenționat.

Acum vreau să fii atentă la respirație. În primul rând, observă cum aerul intră și iese prin nas. Acum simte cum pieptul și abdomenul se ridică și coboară, de fiecare dată când respiri.

O să stau din nou liniștită pentru câteva secunde. În acest timp, rămâi concentrată asupra respirației. Alte gânduri îți vor apărea în minte și, probabil, te vei gândi și la recital. Asta e bine. Atunci când observi că mintea ta rătăcește și te gândești la altceva

sau începi să-ți faci griji, întoarce-te și concentrează-te pe respirație. Urmărește cum aerul intră și iese.

După aproximativ un minut, Andrea i-a spus Nicolei să deschidă ochii și să se ridice. Ea i-a explicat că această tehnică era o metodă puternică pentru a-și calma mintea și corpul. I-a spus să păstreze acest exercițiu în minte, pentru momentul când va avea nevoie de el – de exemplu, chiar înainte de recital. Dacă începea să simtă cum inima îi bătea cu putere, chiar înainte de a cânta la vioară, putea să se gândească cum aerul intra și ieșea, chiar și cu ochii deschiși.

Poți să vezi cum un exercițiu liniștitor ca acesta ar putea fi un instrument simplu, dar puternic, pentru a-l ajuta pe copil să facă față temerilor și altor emoții dificile.

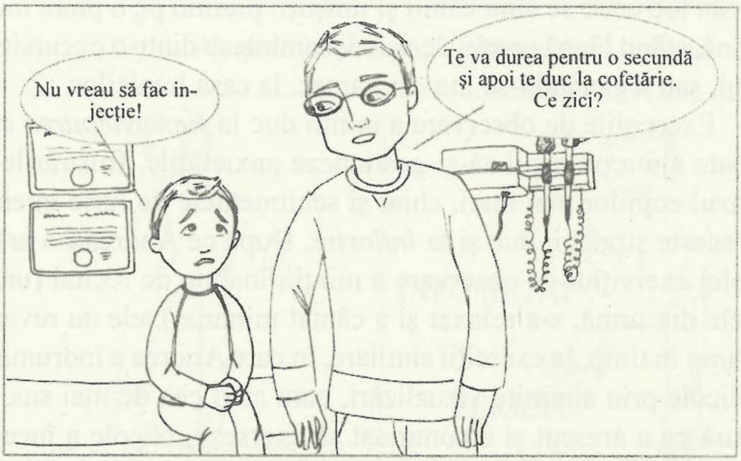
În plus, exercițiile de observare a minții conduc la integrare, pentru că, după cum știi, atunci când ne concentrăm atenția, neuronii se activează și apoi se conectează la alți neuroni. În acest caz, atunci când Andrea a ajutat-o pe Nicole să se concentreze pe respirație, ea nu se adresa exclusiv sentimentelor ei de anxietate. Își ajuta, în același timp, fiica să se întoarcă în centru, astfel încât să poată observa celelalte părți ale ei și chiar senzațiile fizice pe care putea apoi să le modifice, în mod intenționat.

Astfel, neuronii asociați cu concentrarea pe respirație se conectau cu neuronii asociați sentimentelor de calm și stare de bine. Ea trecea într-o stare de spirit cu totul nouă și era capabilă să se întoarcă în centrul roții ei.

Deși acest exemplu se concentrează pe un copil mai mare, de vârstă școlară, și copiii mici pot beneficia de exercițiile de observare a minții. Chiar și la patru sau cinci ani, copiii pot învăța să se concentreze asupra respirației lor. O tehnică bună este să se întindă pe spate și să le pui o jucărie – cum ar fi o barcă de jucărie – pe abdomen. Cere-le să se concentreze pe barcă, urmărind cum aceasta se ridică și coboară, pe măsură ce respiră.

Noi nu sugerăm că în exercițiile de observare a minții este nevoie ca persoana să stea întinsă și să intre într-o stare meditativă. Unul dintre cele mai bune instrumente pe care le oferi copiilor tăi, atunci când se simt neliniștiți sau temători – sau chiar și

ÎN LOC SĂ IGNORI ȘI SĂ NEGI...



... EXERSEAZĂ OBSERVAREA MINȚII

Nu vreau să fac injecție!
Știu că nu vrei. Hai să încercăm ceva. Închide ochii și imaginează-te că te legeni în hamacul bunicului. Îți amintești cât de bine de simți?

atunci când au probleme cu somnul – este să-i înveți să vizualizeze un loc unde se simt calmi și liniștiți: plutind pe o plută într-o piscină, stând lângă un râu de care își amintesc dintr-o excursie cu cortul, sau legănându-se într-un hamac, la casa bunicilor.

Exercițiile de observare a minții duc la *supraviețuirea* care îi poate ajuta pe copii să-și gestioneze anxietățile, frustrările și, în cazul copiilor mai mari, chiar și sentimentele de furie intensă. Dar aceste strategii duc și la *înflorire*. După ce Andrea i-a arătat Nicolei exercițiul de observare a minții, înainte de recital (unde, în cele din urmă, s-a relaxat și a cântat minunat), ele au revenit, din timp în timp, la exerciții similare, în care Andrea a îndrumat-o pe Nicole prin anumite vizualizări, cum ar fi cea de mai sus. Pe măsură ce a crescut și a continuat să exerseze, Nicole a început să înțeleagă mai multe despre centrul roții ei, astfel încât să se întoarcă la el mai ușor și mai rapid. Ea a învățat să se concentreze mai precis și pe anumite părți ale ei pe care dorea să le dezvolte și să le amplifice.

Caută metode de a-ți ajuta copiii să învețe să fie liniștiți și să găsească pacea profundă din interiorul lor. De acolo, vor fi mai capabili să supraviețuiască furtunilor dezlănțuite în ei, moment de moment și vor avea o șansă mai bună de a înflori – emoțional, psihologic, social – pe măsură ce se vor îndrepta spre maturitate.

Copii cu creier integrat: Învață-i pe copii cum să-și integreze diferitele lor părți

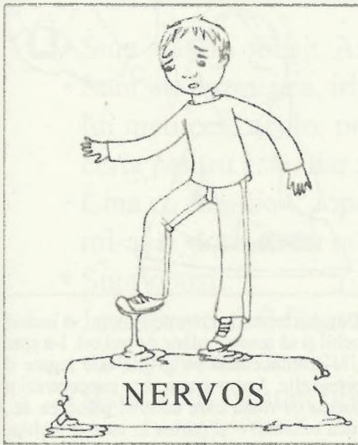
Am dat deja mai multe exemple privind modul în care alți părinți le-au vorbit copiilor lor despre observarea minții și despre puterea atenției concentrate. Iată ceva ce poți citi cu propriul tău copil, pentru a-l învăța conceptul.

Integrarea personală: Analizând propria noastră roată de conștientizare

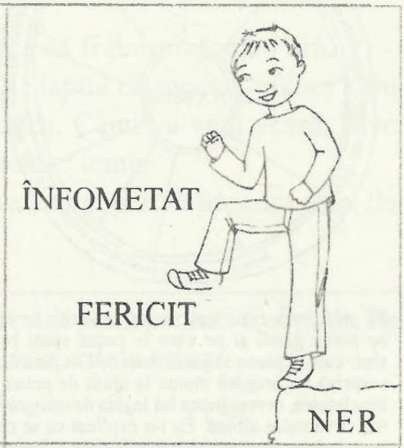
Există multe metode prin care părinții pot beneficia de înțelegerea modului de funcționare a minții și de roata lor de conștien-

Învață-i pe copii cum să-și integreze diferitele lor părți

Alege la ce vrei să te gândești

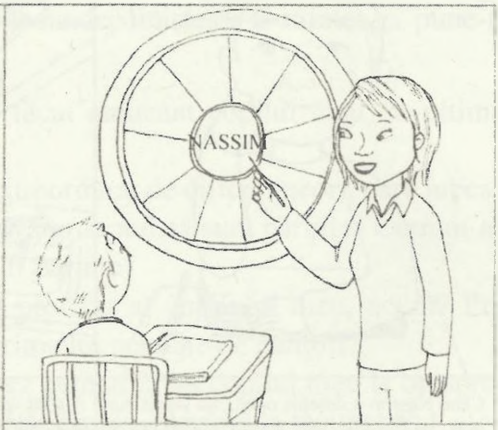


Simți vreodată că rămâi blocat pe un sentiment sau un gând? Poate unul care te face nefericit, care este atât de puternic, încât te face să uiți de sentimentele altora și de gândurile care te fac fericit sau încântat?



Vestea bună e că nu trebuie să rămâi blocat pe sentimente care te supără. Poți să înveți să te concentrezi pe alte părți ale tale și să te deblochezi.

Nassim nu se putea opri să nu se gândească la ortografierea cuvântului albină. Chiar îl durea stomacul. Nu voia să-și mănânce prânzul sau să se joace în pauză. Singurul lucru la care se gândea era ortografia. Era neliniștit.



Apoi, profesoara lui, Dna Anderson, l-a învățat despre roata lui de conștientizare. I-a explicat că mintea este ca o roată de bicicletă. Centrul roții, numit butuc, este locul nostru sigur, unde mintea se poate relaxa și alege la ce să se gândească.

NASSIM
să se distreze la un meci de baseball
lecția de karate de după școală
surpriza din prânzul pregătit de mama
neliniștit din cauza ortografierii cuvântului albină

Pe marginea roții sunt toate lucrurile la care se putea gândi și pe care le putea simți Nassim: cum îi place să joace baseball în pauză, ce surpriză i-a pregătit mama la masa de prânz și, bineînțeles, nervozitatea lui legată de ortografierea cuvântului albină. Ea i-a explicat că se concentra doar pe punctul legat de nervozitate, de pe margine – și ignora celelalte părți.

Dna Anderson l-a pus pe Nassim să închidă ochii și să respire adânc de trei ori. I-a spus: „Te-ai concentrat pe grijile tale legate de ortografie. Acum vreau să te concentrezi pe partea de roată care conține plăcerea de a juca baseball – și partea în care-ți închipui un prânz gustos." El a zâmbit și stomacul a început să facă gălăgie.

Când Nassim a deschis ochii, s-a simțit mai bine. Își folosise roata conștientizării pentru a se concentra pe alte sentimente și gânduri și asta îi schimbase starea de spirit. Era în continuare puțin neliniștit, dar nu era blocat exclusiv pe nervozitate.

A aflat că nu trebuie să se gândească numai la sentimentele de nervozitate și că își poate folosi mintea pentru a se gândi la alte lucruri care să-l distreze și să nu se mai simtă atât de îngrijorat. Nassim și-a luat prânzul și a fugit afară ca să joace baseball.

tizare. Să ne oprim pentru un moment, astfel încât să poți înțelege și experimenta despre ce vorbim.

Din centrul roții, analizează-ți mintea. Ce puncte de pe margine îți reține atenția, chiar acum? Poate unele dintre acestea?

- Sunt atât de obosit. Aș vrea să fi dormit încă o oră.
- Sunt, de asemenea, iritat de faptul că șapca Yankees a fiului meu este acolo, pe podea. Când va veni acasă, îl voi certa pentru asta, dar *și* pentru teme.
- Cina cu familia Cooper va fi distractivă în seara asta, dar mi-aș fi dorit să nu merg.
- Sunt obosit.
- Îmi doresc să fi făcut mai mult pentru mine. Cel puțin îmi ofer plăcerea de a citi o carte, zilele astea.
- V-am spus că sunt obosit?

Toate aceste senzații, imagini, sentimente și gânduri sunt puncte de pe marginea roții de conștientizare și, împreună, ele îți determină starea de spirit.

Acum, să vedem ce se întâmplă atunci când îți direcționezi atenția, intenționat, către alte puncte de pe margine. Stai și gândește-te timp de câteva secunde, liniștește-ți mintea și pune-ți aceste întrebări:

- Ce a spus sau a făcut amuzant copilul meu, în ultima vreme?
- Chiar dacă este extraordinar de dificil uneori, oare iubesc și apreciez cu adevărat faptul că sunt părinte? Cum m-aș simți, dacă nu aș fi părinte?
- Care este tricoul preferat al copilului meu, acum? Pot să-mi amintesc prima lui pereche de pantofi?
- Pot să-mi imaginez cum ar arăta copilul meu la optsprezece ani, cu bagajele făcute, plecând la facultate?

Te simți diferit? Cum s-a schimbat starea ta de spirit? Observarea minții a făcut asta. Din centrul roții tale de conștientizare, ai observat punctele de pe margine și ai devenit conștient de ceea ce simțeai. Apoi, ți-ai deplasat atenția spre alte puncte de

pe margine şi, prin urmare, starea ta de spirit s-a schimbat complet. *Aceasta este puterea minţii tale şi acesta este modul în care poţi, efectiv şi fundamental, să-ţi transformi modul în care simţi şi interacţionezi cu copiii tăi.* Fără observarea minţii, e posibil să rămâi blocat pe margine, simţindu-te în primul rând frustrat sau furios, sau plin de resentimente. Bucuria de a fi părinte nu există în acel moment. Dar, revenind în centru şi deplasându-ţi atenţia, poţi începe să simţi bucuria şi recunoştinţa de a avea copii – prin simplul act de a fi atent şi de a *decide* să-ţi direcţionezi atenţia spre puncte noi.

Observarea minţii poate fi, şi ea, extrem de practică.

De exemplu, gândeşte-te pentru o clipă la ultima dată când te-ai supărat pe unul dintre copiii tăi. Erai supărat cu adevărat – şi poate că ţi-ai pierdut controlul. Aminteşte-ţi ce a făcut el şi cât de furios te-ai simţit. În momente ca acestea, mânia arde cu putere pe marginea roţii tale. De fapt, arde atât de intens, încât eclipsează de departe celelalte puncte, care reprezintă sentimentele şi cunoştinţele pe care le ai despre copiii tăi: faptul că înţelegi că micuţul tău de patru ani se comportă ca un copil normal de vârsta lui; amintirea momentului când aţi râs amândoi, cu doar câteva minute mai devreme, în timp ce jucaţi cărţi; promisiunea pe care ai făcut-o, că o să încetezi să-i mai strângi de braţ pe copii, atunci când vei fi supărat/ă; dorinţa ta de a nu te mai enerva atât de tare.

Acesta este modul în care suntem atraşi de margine – atunci când nu suntem integraţi în centru. Creierul inferior preia orice funcţionare integrativă a creierului superior, iar celelalte puncte de pe margine sunt eclipsate de strălucirea acestui punct unic, de furie intensă. Îţi aminteşti de „comutare"?

Ce trebuie să faci într-un moment ca acesta?

Da, ai ghicit: integrează. Observă-ţi mintea. Concentrându-te pe respiraţie, poţi cel puţin să începi să te întorci în centrul minţii tale. Acesta este un pas necesar, care îţi permite să nu mai fii consumat de către un singur punct de pe margine – sau de câteva dintre ele. Odată ajuns în centru, este posibil să observi perspectiva mai largă, care îţi arată că mai există şi alte puncte pe care le poţi lua în considerare. Poţi să bei nişte apă, să faci

o pauză şi să te întinzi, sau să-ţi acorzi un moment pentru a te aduna. Apoi, odată ce ţi-ai deplasat atenţia spre centru, vei fi liber să alegi cum doreşti să-i răspunzi copilului tău şi, dacă este necesar, să repari orice ruptură din relaţia voastră.

Asta nu înseamnă să ignori un comportament inadecvat. Deloc. De fapt, unul dintre punctele de pe margine, pe care le vei integra cu celelalte, este de a stabili limite clare şi consecvente. Există multe perspective pe care le poţi adopta – de la dorinţa ca cel mic să acţioneze într-un mod diferit, la sentimentele de îngrijorare referitoare la modul în care ai reacţionat. Când vei îmbina toate aceste puncte diferite de pe margine – când îţi vei folosi centrul, pentru a-ţi integra mintea în acel moment – vei simţi disponibilitatea de a continua să fii un părinte sensibil, acordat la nevoile copilului. Apoi, cu întregul creier funcţionând unitar, te vei putea conecta cu copilul, deoarece eşti conectat în interiorul tău. Vei avea o şansă mult mai bună de a reacţiona aşa cum îţi doreşti – observându-ţi mintea şi fiind integrat – în loc să reacţionezi imediat la stimulul unui punct fierbinte de pe marginea roţii.

Pentru a-ţi realiza propria roată a conştientizării, vezi www.drdansiegel.com.

CAPITOLUL 6

CONEXIUNEA EU-NOI

Integrarea sinelui cu ceilalți

Ron și Sandy erau sătui. Fiul lor de șapte ani, Colin, era un copil bun. Nu avea probleme la școală, prietenii lui și părinții lor îl plăceau – și, în general, făcea tot ce trebuia să facă. Dar era, așa cum spuneau părinții săi, „un egoist incurabil". Întotdeauna înșfăca ultima felie de pizza, chiar dacă mai avea câteva pe farfurie. I-a implorat să-i cumpere un cățel, apoi nu i-a mai arătat niciun interes, nici măcar de a se juca cu el, cu atât mai puțin să curețe după el. Chiar și după ce se plictisea de jucării, refuza să-l lase pe fratele lui mai mic să se joace cu ele.

Ron și Sandy știau că o anumită doză de egocentrism este normală la copii. Și nu voiau să schimbe personalitatea lui Colin – voiau să-l iubească așa cum este. Dar, uneori îi înnebunea, întrucât de multe ori părea incapabil să se gândească la ceilalți. Când era vorba de calitățile relaționale – cum ar fi empatia, bunătatea și respectul – Colin părea să nu aibă dezvoltat acest circuit.

Punctul culminant a fost într-o zi, după școală, când Colin a dispărut în dormitorul pe care îl împărțea cu fratele lui de cinci ani, Logan. Ron era în bucătărie, când a auzit strigăte din camera băieților. S-a dus să vadă ce e și l-a găsit pe Logan, foarte tulburat și furios pe fratele lui mai mare, plângând pe un morman de lucrări de artă și trofee. Colin decisese să „redecoreze" camera.

Dăduse jos toate picturile în acuarelă şi desenele lui Logan, care erau agăţate pe pereţi şi le-a înlocuit cu propriile lui postere şi bilete de baseball, pe care le lipise în rânduri, pe cel mai mare perete din cameră. În plus, luase de pe raft cele două trofee câştigate la fotbal de Logan şi, în locul lor, şi-a pus propriile păpuşi Bobblehead. Colin îngrămădise toate lucrurile lui Logan într-un colţ al camerei, cu explicaţia: „ca să nu stea în drum".

Când Sandy a ajuns acasă, ea şi Ron au discutat despre frustrarea provocată de fiul lor mai mare. Ei credeau sincer că nu există răutate în acţiunile acestuia. De fapt, asta era problema: el nici măcar nu se *gândise* la sentimentele lui Logan, suficient pentru a intenţiona să-i facă rău. A redecorat camera, pentru acelaşi motiv pentru care lua întotdeauna ultima felie de pizza: pur şi simplu, nu se gândea la ceilalţi.

Acest aspect este unul comun pentru părinţi. Ne dorim ca fiecare copil al nostru să fie atent şi grijuliu, astfel încât să se poată bucura de relaţii împlinite. Uneori, ne temem că, deoarece acum nu sunt atât de buni (sau plini de compasiune, sau recunoscători, sau generoşi) pe cât am vrea, ei nu vor fi astfel, niciodată. Desigur că nu ne putem aştepta ca un copil de şapte ani să se comporte ca şi cum ar fi un adult înţelegător. Ne dorim ca odraslele noastre să devină adulţi puternici, iertători, respectuoşi şi iubitori – dar e puţin prea mult să te aştepţi la asta, de la cineva care tocmai a învăţat să-şi lege şireturile la pantofi.

Cu toate acestea, deşi e important să ai încredere în proces şi să realizezi că o mare parte din ceea ce îţi doreşti pentru copiii tăi, va apărea numai odată cu trecerea timpului, îi *putem* pregăti şi dirija spre a deveni copii, adolescenţi şi, în cele din urmă, adulţi care să fie pe deplin capabili să aibă relaţii bune şi să ia în considerare sentimentele altora. Unii oameni au, pur şi simplu, mai puţine conexiuni neuronale în circuitele responsabile de empatie şi relaţii. La fel cum copiii care au probleme cu cititul trebuie să exerseze şi să dezvolte aceste conexiuni în creierul lor, copiii care au dificultăţi de relaţionare cu ceilalţi trebuie să fie încurajaţi să cultive aceste conexiuni. Şi aşa cum o dizabilitate de învăţare este un semn de provocare mentală, tot aşa este şi incapacitatea de a

simți durerea altcuiva. Este o problemă neuronală – nu neapărat o problemă de caracter. Chiar şi copiii care nu par predispuşi la conectare şi compasiune pot *învăța* ce înseamnă să fie în relație şi să îndeplinească responsabilitățile ce vin odată cu ea.

Despre asta este vorba în acest capitol. Cele mai multe informații oferite în capitolele anterioare se concentrează pe modul cum să contribui la dezvoltarea integrată a creierului la copii, în scopul de a dezvolta un sentiment puternic şi optimist de „sine". Dar, ca Ron şi Sandy, ştii că cei mici au nevoie de ajutor, pentru a înțelege ce înseamnă să devii parte din „noi", astfel încât să se poată integra cu alții. De fapt, în societatea modernă în continuă schimbare, a învăța să treci de la „eu" la „noi" ar putea fi esențial pentru modul în care copiii vor fi capabili să se adapteze în lumea viitoare.

A-i ajuta pe copii să devină un membru participant în cadrul noțiunii de „noi" – fără a pierde contactul cu „eul" individual – este o sarcină importantă pentru orice părinte. Dar fericirea şi împlinirea rezultă din a fi conectat cu alții, menținându-ți în acelaşi timp identitatea unică. Asta este şi esența observării minții tale – care, îți aminteşti, presupune să-ți analizezi propria minte – şi a altuia. Este vorba despre dezvoltarea de relații împlinite – menținând, în acelaşi timp, un sentiment de sine, sănătos.

În capitolul precedent, am discutat despre primul aspect al observării minții – a ne analiza şi a ne înțelege propria minte. Am vorbit despre cum să-i ajutăm pe copii să devină conştienți şi să integreze părțile lor diferite, prin intermediul roții de conştientizare. Conceptul cheie în această privință a observării minții este *înțelegerea* personală.

Acum, vrem să ne îndreptăm atenția spre cel de-al doilea aspect al observării minții, dezvoltând capacitatea de a vedea şi de a ne conecta la mintea altora. Această conexiune depinde de *empatie*, de recunoaşterea sentimentelor, a dorințelor şi perspectivelor celuilalt. Fiul lui Ron şi al lui Sandy părea să aibă nevoie de capacități empatice. Pe lângă dezvoltarea şi integrarea creierul său şi a diferitelor părți ale ființei lui, el trebuia să practice observarea lucrurilor din perspectiva altor persoane, înțelegând mintea acestora. Avea nevoie să dezvolte acest aspect al observării minții.

Înțelegere + Empatie = Observarea minții

Înțelegere și empatie. Dacă putem încuraja aceste atribute la copii, le vom oferi darul de a-și putea analiza mintea, ceea ce le-ar permite să fie conștienți cu privire la ei înșiși și să stabilească legături cu cei din jurul lor. Dar cum facem acest lucru? Cum îi încurajăm pe copiii noștri să stabilească legături cu familia, cu prietenii și cu lumea, în timp ce își cultivă și își mențin sinele propriu, individual? Cum îi putem ajuta să învețe să împartă cu ceilalți? Cum îi învățăm să se înțeleagă cu frații și surorile lor? Sau să negocieze relațiile de la locul de joacă? Sau să comunice bine și să ia în considerare sentimentele altora? Răspunsurile la toate aceste întrebări apar din conexiunea eu-noi, pe care o putem înțelege dacă examinăm mai întâi modul în care creierul participă la crearea de relații.

Creierul social: programat pentru „noi"

Ce îți imaginezi, când te gândești la creier? Poate îți amintești o imagine de la ora de biologie din liceu: acel organ ciudat, care plutește într-un borcan, sau imaginea lui dintr-un manual. Problema cu această perspectivă a „creierului unic" – în care luăm în considerare creierul fiecărui individ ca organ singular, izolat în craniu – este că neglijează adevărul pe care oamenii de știință au ajuns să-l înțeleagă în ultimele decenii: creierul este un organ social, proiectat pentru a fi în relație. Este programat să preia semnalele din mediul social, care, la rândul lor, influențează lumea interioară a unei persoane. Cu alte cuvinte, ce se întâmplă *între* creiere are legătură cu ce se întâmplă în *interiorul* creierului fiecărui individ. Sinele și comunitatea sunt fundamental interdependente, deoarece fiecare creier este continuu structurat de interacțiunile cu ceilalți. Chiar mai mult, studiile privind gradul de fericire și înțelepciune arată că un factor cheie în starea de bine este devotamentul față de binele altora și nu simpla concentrare pe preocupările individuale și separate, ale unui sine individual. „Eul" descoperă sens și fericire, prin aderarea și participarea la „noi".

Altfel spus, creierul este configurat pentru *integrare interpersonală.* Aşa cum diferitele lui părţi componente sunt proiectate să lucreze împreună, creierul fiecărui individ este proiectat pentru a relaţiona cu creierul fiecărei persoane cu care interacţionăm. Integrarea interpersonală înseamnă că onorăm şi cultivăm diferenţele dintre noi, în timp ce cultivăm legăturile noastre cu celălalt. Deci, deşi vrem să-i ajutăm pe copii să-şi integreze emisfera stângă cu cea dreaptă, creierul superior cu cel inferior, amintirile lor implicite cu cele explicite şi aşa mai departe, trebuie, de asemenea, să-i ajutăm să înţeleagă măsura în care sunt conectaţi la familie, prieteni, colegi de clasă şi alte persoane din comunităţile lor. Prin înţelegerea aspectelor fundamentale ale creierului relaţional, putem să-i ajutăm să-şi dezvolte capacitatea de a-şi analiza mintea, ceea ce le va permite să se bucure de relaţii mai profunde şi mai semnificative.

Neuronii oglindă: Reflectoarele din minte

Simţi că îţi este sete, atunci când vezi pe cineva că bea? Sau caşti, când vezi pe altcineva căscând?

Aceste reacţii familiare pot fi înţelese în lumina uneia dintre cele mai fascinante descoperiri recente despre creier: neuronii oglindă. Iată cum a avut loc descoperirea.

La începutul anilor 1990, un grup de neurologi italieni studiau creierul unei maimuţe macac. Ei implantaseră electrozi pentru a monitoriza neuroni individuali şi atunci când maimuţa mânca o alună, se activa un anumit electrod. Nicio surpriză în asta – era ceva de aşteptat pentru cercetătorii. Dar, apoi, gustarea unui om de ştiinţă a schimbat înţelegerea noastră despre minte. Unul dintre cercetători a luat o alună şi a mâncat-o, în timp ce maimuţa se uita la el. Ca răspuns, neuronul motor al maimuţei s-a activat – acelaşi care se activase atunci când ea mâncase alunele! Cercetătorii au descoperit cum creierul maimuţei este influenţat şi devine activ doar dacă *priveşte* acţiunile altcuiva. Fie că maimuţa asistă la o acţiune sau are ea însăşi acelaşi comportament, se activează acelaşi set de neuroni.

Oamenii de știință au început imediat să încerce să identifice acești „neuroni oglindă" la om. Și, deși există mult mai multe întrebări decât răspunsuri cu privire la ce sunt ei exact și cum funcționează, aflăm din ce în ce mai multe despre sistemul de neuroni oglindă. Este posibil ca acești neuroni să reprezinte rădăcina empatiei și, prin urmare, să contribuie la funcționarea minții în creierul uman.

Cheia este că neuronii oglindă reacționează doar la un act realizat cu intenție, când este perceput un scop, sau există un oarecare caracter previzibil. De exemplu, dacă cineva dă din mâini la întâmplare, neuronii oglindă nu vor reacționa. Dar, dacă persoana desfășoară un act pe care îl poți prezice din experiență, cum ar fi să ia o înghițitură de apă dintr-o cană, neuronii oglindă își vor „da seama" ce intenționează să facă persoana, chiar înainte ca ea însăși să-și dea seama. Deci, atunci când ridică mâna cu ceașca, tu poți prezice, la nivel sinaptic, că intenționează să bea din ea. Și nu numai asta: neuronii oglindă din creierul tău superior te vor pregăti și pe tine să bei. Vedem un act, înțelegem scopul actului și ne pregătim să-l oglindim.

La cel mai simplu nivel, acesta e motivul pentru care ne este sete atunci când îi vedem pe alții bând și de ce căscăm atunci când îi vedem pe alții căscând. Acesta s-ar putea să fie motivul pentru care până și un nou-născut, la doar câteva ore, îi poate imita pe părinții lui atunci când scoate limba. Neuronii oglindă ar putea explica și de ce frații mai mici sunt uneori mai buni la sport. Înainte de a intra în propria echipă, neuronii lor oglindă s-au activat de fiecare dată când i-a văzut pe frații lor mai mari lovind și aruncând o minge. La nivelul cel mai complex, neuronii oglindă ne ajută să înțelegem natura culturii și modul în care comportamentele noastre comune ne unesc, copil cu părinte, prieten cu prieten și, în cele din urmă, soț cu soție.

Acum, să mai facem un pas. Pe baza a ceea ce vedem (auzim, mirosim, atingem și gustăm) în lumea din jurul nostru, putem oglindi nu numai intențiile comportamentale ale altora, dar și stările lor emoționale. Cu alte cuvinte, neuronii oglindă ne pot permite nu numai să imităm comportamentul altora, dar și să re-

zonăm cu sentimentele lor. Simțim nu doar ce acțiune urmează, dar și emoția care stă la baza comportamentului. Din acest motiv, am putea numi aceste celule neuronale speciale „neuroni burete", prin faptul că noi absorbim ca un burete ceea ce vedem în comportamentele, intențiile și emoțiile altcuiva. Nu numai că îl „reflectăm" pe celălalt, dar îi și „absorbim" stările interne.

Observă ce se întâmplă atunci când ești la o petrecere cu prietenii. Dacă te apropii de un grup care râde, te vei trezi, probabil, zâmbind sau râzând, chiar înainte de a auzi gluma. Sau, ai observat că atunci când ești nervos sau stresat, copiii tăi vor fi adesea la fel? Oamenii de știință numesc acest fenomen „contagiune emoțională". Stările interne ale celorlalți – de la bucurie și joacă la tristețe și frică – ne afectează direct starea de spirit. Absorbim alți oameni în propria noastră lume interioară.

Înțelegi acum de ce neurologii numesc creierul un organ social. Este strict construit pentru observarea minții. Suntem biologic echipați pentru a fi în relații, a înțelege ce transmit ceilalți și a ne influența unul pe celălalt. Așa cum am explicat pe parcursul întregii cărți, creierul este, de fapt, restructurat de experiențele noastre. Asta înseamnă că fiecare discuție, conflict, glumă sau îmbrățișare pe care o împărtășim cu altcineva modifică, efectiv, creierul nostru și al celeilalte persoane. După o conversație intensă sau după timpul petrecut cu o persoană importantă din viața noastră, avem un creier diferit. Deoarece niciunul dintre noi nu funcționează cu o „minte unică", întreaga noastră viață mentală rezultă din lumea noastră neuronală interioară și din semnalele externe pe care le primim de la alții. Fiecare dintre noi este proiectat să-și unească „eul" individual cu ceilalți, pentru a deveni „noi".

Stabilirea bazelor pentru conectare: Crearea de modele mentale pozitive

Ce înseamnă toate astea pentru copiii noștri? Tipurile de relații pe care le trăiesc vor pune bazele pentru modul în care vor relaționa cu ceilalți, tot restul vieții. Cu alte cuvinte, modul în care vor putea să folosească observarea minții pentru a participa la „noi"

şi să se alăture altora mai târziu se bazează pe calitatea relațiilor de atașament cu persoanele care îi îngrijesc – părinți și bunici, dar și bone, profesori, colegi și alte persoane influente din viața lor.

Atunci când copiii își petrec timpul cu cele mai importante persoane din viața lor, ei dezvoltă aptitudini relaționale importante, cum ar fi o bună comunicare și atenție, interpretarea expresiilor faciale, înțelegerea comunicării nonverbale, împărțirea cu ceilalți și sacrificiul. De asemenea, în relații, copiii dezvoltă modele cu privire la modul în care ei înșiși se integrează în lumea din jurul lor și în care funcționează relațiile. Ei învață dacă pot avea încredere că ceilalți observă și răspund nevoilor lor și dacă se simt suficient de conectați și protejați pentru a se deschide și a-și asuma riscuri. Pe scurt, ei învață dacă relațiile le oferă senzația de singurătate și indiferență; de anxietate și confuzie; sau senzația că sunt înțeleși și bine îngrijiți.

Gândește-te la un nou născut. Copilul se naște pregătit să stabilească legături, pregătit să facă legătura dintre ceea ce vede la alții cu ceea ce face și simte în interior. Dar dacă ceilalți sunt doar foarte rar în armonie cu ceea ce are el nevoie? Ce se întâmplă dacă, de cele mai multe ori, părinții lui nu sunt disponibili și îl resping? Atunci confuzia și frustrarea va fi cea care va pătrunde inițial în mintea copilului. Fără momente intime de legătură cu cei care îl îngrijesc, el poate crește fără capacitatea de a-și observa mintea, fără o înțelegere a importanței de a te asocia cu altcineva. Învățăm devreme în viață să ne folosim legăturile cu alte persoane de încredere, pentru a ne calma problemele interioare. Aceasta este baza unui atașament ce oferă siguranță. Dar dacă nu primim o astfel de atenție, creierul nostru va trebui să se adapteze și să facă ce poate mai bine. Copiii pot învăța să se „descurce singuri", în efortul de a se consola cât de bine vor putea. Circuitele relaționale, emoționale ale creierului unui astfel de copil, care are nevoie de apropierea și conexiunea care nu-i sunt oferite, se poate închide complet, ca mod de adaptare. Acesta este modul în care creierul social renunță la impulsul înnăscut de a se conecta, doar pentru a supraviețui. Cu toate acestea, dacă părinții pot învăța să-i arate iubire și empatie constant și previzibil, copilul își va dez-

volta capacitatea de a-şi observa mintea şi va atinge potenţialul relaţional pentru care creierul a fost programat.

Nu doar părinţii creează strategii de adaptare – sau modele mentale – pentru modul în care copiii percep relaţiile. Gândeşte-te la ce învaţă copiii de la relaţiile lor cu diverse persoane, cum ar fi antrenorul care îi subliniază importanţa de a acţiona în echipă şi de a face sacrificii pentru coechipieri. Sau mătuşa pretenţioasă, care le spune că o parte centrală a unei relaţii presupune să găseşti defecte şi să dezaprobi. Sau colegul de clasă care priveşte toate relaţiile prin lentila competiţiei, văzând în oricine un rival sau un adversar. Sau profesoara care subliniază bunătatea şi respectul reciproc şi imprimă compasiune în interacţiunile cu copiii din clasa ei.

Toate aceste experienţe relaţionale diferite programează creierul unui copil pentru a simţi ce înseamnă „noi". Creierul foloseşte experienţele sau asocierile repetate pentru a anticipa la ce să se aştepte. Când relaţiile sunt reci şi oamenii sunt, în esenţă, distanţi, critici sau competitivi, acest lucru influenţează aşteptările unui copil de la relaţii. Pe de altă parte, în cazul în care copilul experimentează relaţii pline de căldură, apropiere şi protecţie, atunci acestea vor deveni modelul pentru relaţiile viitoare – cu prieteni, cu alţi membri ai diferitelor comunităţi şi, în cele din urmă, cu partenerii romantici şi cu proprii lor copii.

Nu exagerăm când spunem că tipul de relaţii pe care îl oferi copiilor tăi va afecta generaţiile care vor veni. Putem influenţa viitorul lumii, având grijă de copiii noştri şi oferindu-le în mod intenţionat tipul de relaţii pe care le preţuim şi pe care dorim să le considere normale.

Pregătirea pentru „noi":
Să oferim experienţe ce duc la apropiere

Pe lângă modelarea unor relaţii bune pentru copiii noştri, trebuie să-i pregătim să se asocieze cu alţii, astfel încât să fie capabili să devină o parte dintr-un „noi". La urma urmei, doar pentru că mintea este echipată şi proiectată pentru a se conecta cu alţii, nu înseamnă că un copil se naşte cu aptitudini relaţionale. A te

naşte cu muşchi, nu te face un atlet: trebuie să înveți și să exersezi talente specifice. În mod similar, copiii nu se nasc cu dorința de a-şi împărți jucăriile cu altul. Şi primele lor cuvinte nu sunt: „Voi sacrifica ce îmi doresc, astfel încât să pot ajunge la un compromis reciproc avantajos". Dimpotrivă, cuvintele care domină vocabularul copiilor mici – „al meu", „eu" şi chiar „nu" – subliniază lipsa lor de înțelegere față de ceea ce înseamnă să fii o parte din „noi". Prin urmare, ei trebuie să *învețe* abilități de observare a minții, cum ar fi împărțirea cu altul, iertarea, sacrificiul şi ascultarea.

Colin, fiul lui Ron şi al lui Sandy, care pare atât de egocentric, este, în general, un copil foarte normal. Doar că nu stăpâneşte încă multe dintre abilitățile minții, care sunt necesare pentru a participa activ într-o familie. Aşteptările părinților lui erau că, la şapte ani, va fi mult mai integrat în familie şi dispus să fie o parte din „noi". Deşi el cunoaşte o îmbunătățire constantă a inteligenței lui relaționale, are nevoie de practică pentru a continua să se deplaseze în această direcție.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru un copil timid. Lisa, o mamă pe care o cunoaştem, are poze cu fiul ei la ziua de naştere a prietenului său care împlinea patru ani. Toți copiii sunt adunați într-un cerc strâns, în jurul unei tinere îmbrăcată ca Dora Exploratoarea. Toți, cu excepția fiului lui Lisa, care a insistat să stea la doi metri distanță de cercul copiilor-nu-la-fel-de-timizi. La fel s-a întâmplat şi la ora de muzică. În timp ce alți copii cântau şi dansau şi dădeau din mânuțe, Ian stătea pe genunchii mamei lui şi refuza să facă altceva, decât să observe timid.

În acei ani, Lisa şi soțul ei au fost nevoiți să păşească pe linia fină dintre a încuraja noi relații şi a-l forța prea tare. Dar, oferindu-i fiului lor oportunități repetate de a interacționa cu alți copii şi de a-şi da seama cum să-şi facă noi prieteni – sprijinindu-l şi încurajându-l atunci când era agitat sau temător – l-au ajutat pe copilul lor introvertit să dezvolte abilitățile sociale de care avea nevoie. Şi, deşi nici acum Ian nu se aruncă cu capul înainte în situații sociale noi, se simte foarte confortabil cu el însuşi şi chiar este extrovertit uneori. Îi priveşte pe oameni în ochi atunci când le vorbeşte, ridică mâna în clasă şi este frecvent conducător la jocuri.

Cercetătorii care studiază personalitatea umană ne spun că timiditatea este, în mare măsură, genetică. Este, de fapt, o parte esențială din structura unei persoane, prezentă încă la naștere. Cu toate acestea, ca și în cazul lui Ian, asta nu înseamnă că timiditatea nu se poate schimba într-un mod semnificativ. De fapt, modul în care părinții se ocupă de timiditatea copilului lor are un impact mare asupra manierei în care copilul se confruntă cu acest aspect al personalității lui și al gradului de timiditate de mai târziu.

Ideea este că părinții contează, influențând chiar temperamentul înnăscut și genetic al copiilor. Putem să-i ajutăm pe copii să se asocieze și să cunoască relații semnificative, oferindu-le încurajarea și oportunitățile care îi ajută să dezvolte aceste abilități de observare a minții. Vom vorbi într-un minut despre unele metode specifice de a face acest lucru. Dar, mai întâi, să explicăm ce vream să spunem prin a-i ajuta pe copii să fie receptivi la a fi într-o relație.

Cultivarea unei stări de spirit orientată spre „Da": Sprijinirea copiilor spre a fi receptivi la relații

Dacă vrem să-i pregătim pe copii să participe ca indivizi normali într-o relație, trebuie să creăm în ei o stare *deschisă, receptivă*, în loc de una *închisă, reactivă*. Pentru a ilustra, iată un exercițiu pe care Dan îl folosește cu multe familii. Mai întâi, le spune că va repeta un cuvânt de mai multe ori și, apoi, le cere să observe ce simt în corp. Primul cuvânt este „nu", spus ferm și ușor aspru de șapte ori, cu aproximativ două secunde între fiecare „nu". Apoi, după o altă pauză, el spune clar, dar oarecum blând, „da", de șapte ori. După aceea, clienții spun adesea că „nu" pare sufocant și enervant, ca și cum nu ar fi luați în seamă sau ar fi certați. În schimb, cuvântul „da" i-a făcut să se simtă calmi, liniștiți, chiar ușori. (Ai putea să închizi ochii și să încerci exercițiul. Observă ce se întâmplă în corpul tău în timp ce tu sau un prieten spune „nu" și apoi „da" de câteva ori.)

Aceste două reacții diferite – sentimentele ce însoțesc cuvintele „nu" și „da" – demonstrează ce vrem să spunem atunci

când vorbim despre reactivitate şi receptivitate. Când sistemul nervos este *reactiv*, este, de fapt, într-o stare de reacţie luptă-fugi-îngheaţă, din care este aproape imposibil să te conectezi deschis şi apropiat cu o altă persoană. Îţi aminteşti de amigdala şi de celelalte părţi ale creierului inferior, care reacţionează imediat, fără gândire, ori de câte ori te simţi ameninţat? Când te concentrezi exclusiv pe auto-apărare, indiferent de ceea ce faci, te afli în această stare de spirit reactivă, a lui „nu". Ne apărăm, incapabili să ne asociem cu altcineva – prin a-l asculta, a-i oferi prezumţia de nevinovăţie, a ţine cont de sentimentele lui şi aşa mai departe. Până şi comentariile neutre se pot transforma în cuvinte de luptă, denaturând ceea ce auzim pentru a se potrivi cu ceea ce ne temem. Astfel, intrăm într-o stare reactivă şi ne pregătim să luptăm, să fugim sau chiar să încremenim pe loc.

Pe de altă parte, atunci când suntem receptivi, un set diferit de circuite cerebrale devine activ. Partea cu „da" a exerciţiului produce, la majoritatea oamenilor, o experienţă pozitivă. Muşchii feţei şi corzile vocale se relaxează, tensiunea arterială şi ritmul cardiac se normalizează, iar ei devin mai deschişi faţă de tot ce vrea cealaltă persoană să exprime. Pe scurt, ei devin mai receptivi. În timp ce reactivitatea iese din creierul nostru inferior şi ne face să ne simţim izolaţi, supăraţi şi defensivi, starea receptivă activează sistemul de angajament social, ce presupune un set diferit de circuite ale creierului superior, care ne conectează cu ceilalţi şi ne permite ne să ne simţim în siguranţă şi importanţi.

Atunci când interacţionăm cu copiii noştri, poate fi extrem de util să descifrăm dacă ei sunt într-o stare reactivă sau receptivă a minţii. Acest lucru ne cere, bineînţeles, să fim atenţi la minte. Trebuie să luăm în considerare starea emoţională a copiilor (şi a noastră) din momentul respectiv. Dacă copilul de patru ani strigă: „Vreau să mă mai dau în leagăn!", în timp ce îl duci spre ieşirea din parc, s-ar putea să nu fie cel mai bun moment pentru a-i vorbi despre metodele de a face faţă emoţiilor intense. Aşteaptă până când această stare reactivă trece, apoi, când va fi mult mai receptiv, vorbeşte-i despre cum ai dori să reacţioneze data viitoare când va fi dezamăgit. În mod similar, atunci când copilul tău de un-

sprezece ani descoperă că nu a fost acceptat la clasa de artă dorită de el, s-ar putea să fie nevoie să amâni declarațiile de speranță și prezentarea alternativelor. Starea de reactivitate a creierului inferior nu știe ce să facă cu mulțimea de cuvinte ce provin din creierul superior. De multe ori, în momentele de reactivitate, reacțiile nonverbale (cum ar fi îmbrățișările și expresii faciale empatice) vor fi mult mai puternice.

Cu timpul, ne dorim să-i ajutăm pe copii să devină mai receptivi la relații și să-și dezvolte abilități de observare a minții care să le permită să se asocieze. Atunci receptivitatea poate duce la rezonanță – un mod de asociere de la interior spre exterior – care le va permite să se bucure de intimitatea și profunzimea care vin odată cu relațiile importante. În caz contrar, copilul rămâne în derivă, motivat mai degrabă de un sentiment de izolare, decât de dorința și capacitatea de a se asocia.

O notă finală, înainte de a ne îndrepta atenția spre pașii pe care îi putem face pentru a încuraja receptivitatea și talentele relaționale: în timp ce îi ajutăm pe copii să fie mai receptivi față de asocierea cu alții, trebuie să ținem cont și de importanța menținerii identității lor individuale. Pentru o fată de zece ani, care face tot ce îi stă în putere pentru a se adapta unui grup de fete răutăcioase de la școală, s-ar putea ca problema să nu fie că ea nu este suficient de receptivă pentru a se asocia cu „noi". Problema la ea ar putea fi exact opusul, că l-a pierdut din vedere pe „eu" și, prin urmare, acceptă tot ce îi spune să facă acest grup de agresori. Orice relație sănătoasă – fie că este de familie, de prietenie, romantică sau de altă natură – este formată din indivizi sănătoși aflați în legătură cu ceilalți. Pentru a deveni parte dintr-un „noi" care funcționează bine, o persoană trebuie, de asemenea, să rămână un „eu" individual. Așa cum nu vrem ca ei să acționeze numai din emisfera dreaptă sau din cea stângă, la fel, nu vrem ca ei să fie numai individualiști, devenind izolați și egoiști, sau numai relaționali, devenind dependenți și vulnerabili la relații nesănătoase și dăunătoare. Vrem ca ei să se bucure de un creier integrat și de relații integrate.

Ce poți face:
Ajută-l pe copil să fie integrat cu sine și cu ceilalți

Strategia #11: Mărește nivelul de distracție în familie: Stabilește-ți scopul de a vă bucura unii de alții

Simți vreodată că îți petreci cea mai mare parte din timp fie disciplinându-i pe copii, fie direcționându-i de la o activitate la alta, fără a avea suficient timp pentru a fi cu ei? Dacă da, nu ești singur; cei mai mulți dintre noi simțim acest lucru din când în când. Uneori este ușor să uiți să te distrezi pur și simplu ca familie. Cu toate acestea, suntem programați pentru joc și explorare, precum și pentru asocierea cu alții. De fapt, una dintre cele mai bune metode de a-i pregăti pe copii pentru relații și de a-i încuraja să stabilească legături cu alții este să te joci cu ei. Asta pentru că le oferă experiențele pozitive de a fi cu oamenii cu care-și petrec majoritatea timpului: părinții lor.

Desigur, copiii au nevoie de structură și de limite și să fie trași la răspundere pentru comportamentul lor, dar chiar în timp ce-ți păstrezi autoritatea, nu uita să te distrezi cu copiii tăi. Implică-te în jocuri. Spune glume. Fii copilăros. Fii interesat de ceea ce le place. Cu cât se vor bucura mai mult de timpul petrecut cu tine și cu restul familiei, cu atât vor prețui mai mult relațiile și vor dori mai mult experiențe relaționale pozitive și sănătoase în viitor.

Motivul este simplu. Cu fiecare experiență distractivă, plăcută pe care le-o oferi copiilor tăi în timp ce sunt cu familia, consolidezi pozitiv ceea ce înseamnă să fii într-o relație iubitoare cu ceilalți. Un motiv se bazează pe o substanță chimică din creier, numită dopamină. Dopamina este un neurotransmițător, ceea ce înseamnă că permite comunicarea între celulele creierului. Celulele creierului primesc ceea ce unii numesc „eliberări de dopamină" atunci când ai o experiență plăcută și asta te motivează să vrei să o faci din nou. Oamenii de știință care studiază dependența indică spre aceste valuri de dopamină ca factori care îi fac pe oameni să mențină un anumit obicei sau dependență, chiar și atunci când știu că e rău pentru ei. Dar putem ajuta la producerea de eliberări

de dopamină care întăresc dorințe pozitive și sănătoase, cum ar fi aceea de a te bucura de relațiile de familie bune. Dopamina este echivalentul chimic al recompensei – iar joaca și distracția ne oferă satisfacții în viețile noastre.

Asta înseamnă că atunci când fiul tău țipă încântat când „mori" dramatic de sabia lui Peter Pan, atunci când tu și fiica ta dansați împreună la un concert sau în camera de zi, sau atunci când tu și copiii lucrați împreună la un proiect de grădinărit sau de construcție, experiența întărește legăturile dintre voi și îi învață pe copii că relațiile oferă susținere, satisfacție și împlinire. Așa că încearcă, poate chiar în seara asta. După cină, strigă: „Toată lumea să-și ducă farfuria la bucătărie, apoi găsiți o pătură și ne întâlnim în camera de zi. Mâncăm înghețata într-un fort, în seara asta!"

O altă activitate de familie distractivă, care îi învață receptivitatea, este aceea de a te implica în jocuri de improvizație. Conceptul de bază este similar cu ceea ce fac comedianții atunci când publicul le dă sugestii, iar ei trebuie să preia ideile și să le combine în moduri amuzante. Dacă tu și copiii tăi sunteți artiști, puteți face acest tip de improvizație împreună. Dar există și versiuni mai simple ale acestei activități. Cineva începe o poveste, apoi, după o frază, următoarea persoană trebuie să continue, urmată de următoarea persoană și așa mai departe. Jocurile și activitățile ca acestea nu numai că mențin un factor de distracție ridicat în familie, dar le și oferă copiilor ocazia de a fi receptivi la cotiturile neașteptate pe care viața le aduce în drumul lor. Nu transforma jocul într-o experiență gravă ca de clasă, caută doar modalități de a conecta explicit ceea ce faci cu conceptul de receptivitate. Spontaneitatea și creativitatea sunt capacități importante, iar noutatea duce, de asemenea, la producerea de dopamină.

Principiul factorului de distracție se aplică, de asemenea, la experiențele pe care le oferi copiilor tăi, ca frați. Studii recente au descoperit că cel mai bun predicator pentru relații bune între frați mai târziu în viață este cât de mult s-au distrat împreună în copilărie. Rata de conflict poate fi chiar mare, atâta timp cât există multă distracție care să o compenseze. Pericolul real apare atunci când

ÎN LOC SĂ COMANZI ȘI SĂ CERI...

Vreau ca tata să mă spele pe cap!
Vreau să vină tata!
Tata o ajută acum pe sora ta să se pregătească pentru somn, dar poate să te spele pe cap data viitoare.
Țipetele nu o să funcționeze. Dacă nu încetezi, nu vom citi nicio povestire în seara asta.

... ÎNCEARCĂ SĂ TE JOCI CU COPILUL

frații se ignoră. Ar putea exista mai puțină tensiune, dar aceasta este, de asemenea, o rețetă pentru o relație rece și distantă ca adulți.

Prin urmare, dacă vrei să dezvolți relații strânse pe termen lung între copiii tăi, gândește-te ca la o ecuație matematică, unde nivelul de bucurie pe care îl au în comun ar trebui să fie mai mare decât conflictul dintre ei. Nu vei putea reduce niciodată conflictul din ecuație la zero. Frații se ceartă; asta e. Dar dacă poți mări cealaltă parte a ecuației, oferindu-le activități care produc emoții și amintiri pozitive, vei crea legături puternice între ei și vei pune bazele unei relații care are șanse bune de a rămâne solidă pentru tot restul vieții.

Uneori, distracția între frați poate avea loc în mod natural, dar este bine să o amplifici. Ia o cutie nouă de cretă și pune-i să creeze un monstru împreună. Lasă-i să folosească camera video pentru a face un film. Pune-i să facă o echipă pentru a pregăti o surpriză unui bunic. Oricum ai proceda – plimbări cu bicicleta în familie, jocuri logice, gătit, udarea mamei cu pistoalele cu apă, orice – găsește modalități de a-i ajuta pe copii să se distreze împreună și să consolideze legăturile dintre ei.

De asemenea, poți folosi distracția și chiar tăcerea pentru a modifica starea de spirit a copiilor, atunci când rămân blocați într-o stare de furie sau de sfidare. Uneori, nu vor fi în starea de spirit potrivită pentru a te vedea acționând copilăresc sau jucăuș, astfel încât fii atent la indiciile pe care le primești, în special cu copiii mai mari. Dar dacă ești sensibil la modul în care va fi a primită joaca, aceasta poate fi o cale extrem de puternică și ușor de pus în aplicare pentru a-i ajuta pe copii să-și schimbe dispoziția.

Starea ta de spirit poate influența starea de spirit a copilului, permițându-ți să transformi nervozitatea și iritabilitatea în distracție, râs și conexiune.

Strategia #12: Conexiune prin conflict: Învață-i pe copii să se certe ținând cont de „noi"

Poate că dorim să-i ajutăm cumva pe copiii noștri să evite orice conflict, dar nu putem. Dacă vor avea relații, ei se vor confrunta cu certuri și neînțelegeri. Putem, totuși, să-i învățăm unele

deprinderi de bază în metoda de observare a minții, ca să știe cum să gestioneze conflictul în moduri sănătoase și productive și cum să reacționeze atunci când lucrurile nu merg perfect în interacțiunea cu ceilalți.

Repet, fiecare nou dezacord este mai mult decât o dificultate de supraviețuire. El reprezintă o nouă oportunitate pentru a-i învăța pe copii lecții importante, astfel încât să poată prospera – în acest caz, relațional. Buna gestionare a conflictului nu este ușoară, nici măcar pentru adulți, așa că nu ne putem aștepta la prea multe de la copiii noștri. Dar există câteva aptitudini simple pe care îi putem învăța, care ne vor ajuta pe noi toți să supraviețuim conflictelor individuale și pe copii să se dezvolte pe măsură ce înaintează spre maturitate. Să examinăm trei dintre aceste aptitudini, care ne dezvoltă puterea de observare a minții.

Privește prin ochii celeilalte persoane: Ajută-i pe copii să recunoască punctele de vedere ale celorlalți

Oare acest scenariu ți se pare cunoscut? Lucrezi la birou și fiica ta de șapte ani se apropie. Este în mod clar supărată. Te anunță că fratele ei mai mic, Mark, i-a spus că e o proastă. O întrebi de ce ar fi spus asta, iar fiica ta e sigură că nu există niciun motiv – a spus-o, pur și simplu!

Poate fi dificil pentru oricare dintre noi să vadă lucrurile din perspectiva altcuiva. Vedem ceea ce vedem și, de multe ori, numai ce *dorim* să vedem. Dar cu cât ne vom folosi mai mult capacitatea de a observa mintea pentru a privi evenimentele prin ochii celuilalt, cu atât vom avea mai multe șanse de a soluționa conflictul, într-un mod sănătos. Aceasta este o abilitate greu de predat copiilor, în special în mijlociu unui conflict aprins. Dar, dacă putem rămâne conștienți de ceea ce spunem de fapt, avem mai multe șanse de a-i învăța pe copii lecțiile pe care le dorim.

De exemplu, ai putea avea tendința de a spune:

„Ei bine, ce i-ai făcut lui Mark? Sunt sigur că nu ți-a spus *proastă,* fără motiv!"

ÎN LOC SĂ IGNORI ȘI SĂ NEGI...

Mamă, Mark m-a făcut proastă.
Ce i-ai făcut?
Nimic. Pur și simplu vorbeam și mi-a spus-o.
Nu știu ce să zic. Stai departe de el pentru o vreme. Amândoi sunteți urâcioși acum.

... ÎNCEARCĂ CONECTAREA PRIN CONFLICT

Mamă, Mark m-a făcut proastă.
De ce crezi că ți-a spus astfel?
Ei bine, poate pentru că am râs de desenul lui. Dar glumeam.
E vorba de desenul la care a lucrat atât de mult?
Da.
Poate de aceea s-a enervat atât de tare?

Dar, dacă poți rămâne calm și conștient de ceea ce dorești să-i înveți, ai putea continua conversația puțin diferit. Mai întâi, ai vrea să demonstrezi o conștientizare a sentimentelor fiicei tale. (Amintește-ți, mai întâi conectează-te, apoi redirecționează.) Astfel, fiica ta nu va mai fi în defensivă și o vei pregăti să vadă ce simte fratele ei. Apoi, poți să te adresezi scopului tău de a crea empatie în fiica ta.

Cu siguranță, nu vom reuși niciodată să-i facem să înțeleagă. Dar, adresându-le întrebări despre modul în care se simte celălalt, de ce cineva a reacționat astfel, putem încuraja empatia în copiii noștri. Actul de a te gândi la mintea celuilalt ne cere să folosim emisfera dreaptă și creierul superior, iar amândouă fac parte din circuitele sociale care ne permit să ne bucurăm de relații mature și împlinite.

Ascultă la ceea ce nu se spune: Învață-i pe copii despre comunicarea nonverbală și armonizarea cu ceilalți

Este minunat că îi învățăm pe copiii noștri să acorde atenție la ceea ce spune oamenii: „Ascultă ce spune. A spus că nu *vrea* să fie udat cu furtunul!" Dar o parte importantă a relațiilor constă în a asculta ceea ce nu se spune. De obicei, copiii nu sunt pregătiți în mod natural pentru asta. De aceea, atunci când îl mustri pe fiul tău pentru că a făcut-o pe sora lui mai mică să plângă când i-a băgat covrigeii în iaurt, el răspunde: „Dar îi place! E un joc."

Indiciile nonverbale comunică, uneori, chiar mai mult decât cuvintele, astfel încât trebuie să-i ajutăm pe copii să-și folosească emisfera dreaptă pentru a-și dezvolta capacitatea de a înțelege ce spun ceilalți, chiar dacă nu deschid gura. Cu sistemul neuronilor în oglindă activat deja, toți copiii au nevoie de noi pentru a-i ajuta să facă explicit ceea ce le comunică neuronii oglindă.

De exemplu, după câștigarea unui meci de fotbal important, s-ar putea ca fiul tău să aibă nevoie de ajutorul tău pentru a-l face să observe că prietenul lui din cealaltă echipă are nevoie de încurajări, chiar dacă spune că e bine. Ca dovadă, îi poți scoate în evidență limbajul corpului și expresiile faciale ale prietenului – umerii căzuți, capul plecat, fața deprimată. Ajutându-ți fiul să

facă aceste observații simple, îi vei crește capacitatea de observare și, pentru restul vieții, va fi mai bine echipat pentru a-i citi pe ceilalți și pentru a se armoniza cu sentimentele lor.

Repară: Învață-i pe copii să îndrepte lucrurile după un conflict

Cunoaștem importanța de a cere scuze și ne învățăm copiii să spună că le pare rău. Dar ei trebuie să înțeleagă, de asemenea, că, uneori, acesta e doar începutul. Câteodată, trebuie să ia măsuri pentru a îndrepta ce au greșit.

Situația ar putea necesita un răspuns specific, direct: repararea sau înlocuirea unei jucării stricate, sau de a ajuta la reconstruirea unui anumit proiect. Sau ar putea fi nevoie de un răspuns mai relațional, cum ar fi să desenezi ceva pentru celălalt, să realizezi un act de bunătate sau să scrii o scrisoare de scuze. Ideea este că îi ajuți pe copii să dea dovadă de acte de iubire și remușcare, care arată că te-ai gândit la sentimentele celuilalt și vrei să găsești o cale de a repara ruptura în relație.

Acest lucru te conectează direct la cele două strategii de integrare a creierului, prezentate mai sus, despre empatie și armonizare cu sentimentele altora. Pentru a dori cu sinceritate să îndrepte lucrurile, un copil trebuie să înțeleagă ce simte celălalt și de ce este supărat. Atunci, părintele îi poate pune întrebarea: „Dacă ar fi fost vorba de tine și obiectul tău preferat ar fi fost stricat, ce te-ar putea ajuta să te simți mai bine?“ Fiecare nouă încercare de a înțelege sentimentele altcuiva creează conexiuni mai puternice în circuitele relaționale ale creierului. Când străpungem defensiva copiilor și reticența lor de a-și asuma responsabilitatea, îi putem ajuta să fie atenți la cei pe care i-au rănit și să facă un efort pentru reconectare. Noi îi ajutăm să-și dezvolte capacitatea de observare a minții. Uneori, o scuză sinceră este suficientă, mai ales atunci când e combinată cu onestitate și sinceritate: „Am făcut asta pentru că eram invidios și îmi pare rău“. Dar copiii trebuie să învețe, de asemenea, ce înseamnă să te străduiești și să faci pași specifici spre reconciliere.

Să revenim la Colin, băiatul de șapte ani, ai cărui părinți considerau că e prea egoist. Ne-am dori să le oferim lui Ron și

lui Sandy un fel soluție magică, un remediu pentru egocentrism și pentru toate celelalte frustrări de dezvoltare cu care se confruntă fiul lor. Dar, evident, nu putem. Vestea bună este, însă, că pur și simplu iubindu-l pe Colin și ajutându-l să înțeleagă beneficiile relațiilor – începând cu interacțiunile cu părinții și cu fratele lui – Ron și Sandy îl ajută deja să înțeleagă importanța de a respecta și de a te conecta cu ceilalți.

Dincolo de asta, punând accent pe aptitudinile de „conexiune prin conflict" pe care le discutăm aici, ei pot să-l ajute în continuare să reușească să ia în considerare sentimentele altora. De exemplu, când Colin a redecorat camera și a îndepărtat bunurile fratelui său, acesta a fost un moment propice pentru educație, pe care părinții îl puteau folosi pentru a-l ajuta pe Colin să învețe o mulțime de lucruri despre ce înseamnă să fii într-o relație. Prea des uităm că „disciplina" înseamnă cu adevărat „a învăța", nu „a pedepsi". Un ucenic este un elev, nu beneficiarul unor consecințe comportamentale. Când vorbim despre observarea minții, luăm momentele de conflict și le transformăm în oportunități de învățare, de dezvoltare a aptitudinilor și a creierului.

În acel moment, Ron putea să-i ceară lui Colin să se uite la fratele său, care plângea în timp ce îl lua în brațe și aranja diferitele lui desene, și să observe dovezile nonverbale ale suferinței lui Logan. Această reacție putea conduce la o discuție apropiată despre modul în care Logan vedea întreaga scenă – desenele mototolite, trofeele aruncate deoparte. A-l face pe Colin să vadă perspectiva lui Logan ar fi un progres destul de mare, cu beneficii de lungă durată. Un scurt răgaz ar putea, sau nu, să-l învețe pe Colin să nu mai îndepărteze lucrurile fratelui lui fără permisiune, dar asta nu s-ar transforma într-o capacitate de observare a minții.

În cele din urmă, Ron și Sandy puteau să discute despre ce ar trebui să se întâmple pentru a îndrepta lucrurile, inclusiv să-l determine pe Colin să-și ceară scuze și să lucreze cu Logan pentru a crea desene noi, pe care să le agațe pe peretele comun din cameră. Prin alegerea de a folosi situația mai degrabă pentru creștere și educație, decât de a o evita ca pe un obstacol neplăcut, părinții lui Colin au putut să transforme un conflict destul de intens

într-un moment de progres şi să-i ajute pe fiii lor să înveţe lecţii importante despre ceea ce înseamnă să fii într-o relaţie. Cheia este să le deschizi mintea spre autoanaliză, pentru ca percepţia lumii interioare a fiecăruia dintre ei să fie disponibilă pentru inspecţie.

Observarea minţii le permite copiilor să simtă importanţa vieţii interioare a gândurilor şi a sentimentelor. Fără o astfel de dezvoltare, comportamentele devin simple interacţiuni la care un copil reacţionează superficial, ceva ce trebuie „rezolvat" ca o reacţie automată, fără a reflecta. Părinţii sunt primii profesori care îi învaţă pe copii cum să-şi observe mintea, folosind momentele dificile pentru a activa circuitele de reflecţie ale unui copil, pentru a analiza lumile noastre interioare comune. Pe măsură ce copiii dezvoltă aceste abilităţi de concentrare, ei pot învăţa să echilibreze importanţa propriei lor vieţi interioare cu cele ale altora. Aceste capacităţi de reflecţie sunt, de asemenea, baza pentru modul în care copiii învaţă să-şi echilibreze propriile emoţii, în timp ce înţeleg viaţa emoţională a celor din jurul lor. Observarea minţii stă la baza inteligenţei sociale şi emoţionale. Ea le permite copiilor să înţeleagă că sunt o parte a unei lumi mai mari de relaţii, în care sentimentele sunt importante, iar conexiunile sunt o sursă de recompensă, sens şi distracţie.

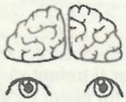
Copii cu creier integrat: Învaţă-i pe copii despre integrarea sinelui cu ceilalţi

Acum, după ce ai aflat câteva lucruri despre observarea minţii, iată ceva ce poţi citi copilului tău pentru a-l familiariza cu conceptul de a-şi observa atât propria minte, cât şi a celorlalţi.

Copii cu creier integrat:
Învață-i pe copii despre integrarea sinelui cu ceilalți

Eu și noi

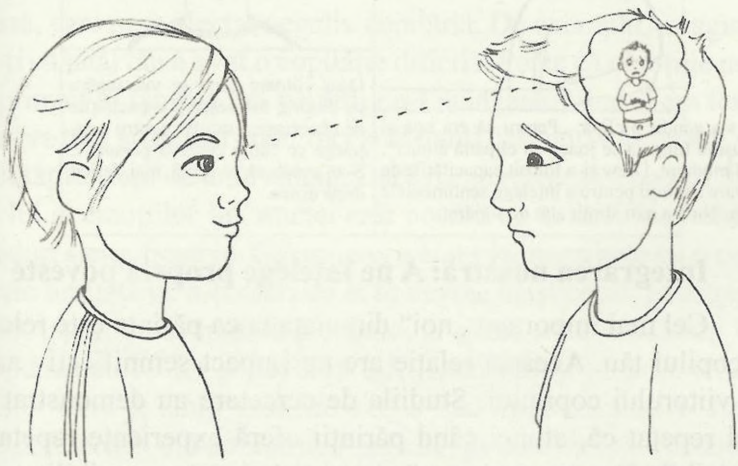
Observarea minții =



A vedea cu mintea

La fel cum văzul înseamnă să observi lumea cu ochii, observarea minții înseamnă să vezi cu mintea. Înseamnă două lucruri...

În primul rând, înseamnă să privești în propria minte pentru a vedea ce se întâmplă acolo. Observarea minții îți permite să fii atent la imaginile și gândurile din capul tău, la emoțiile pe care le ai și chiar la sentimentele din corp. Te ajută să te cunoști mai bine.

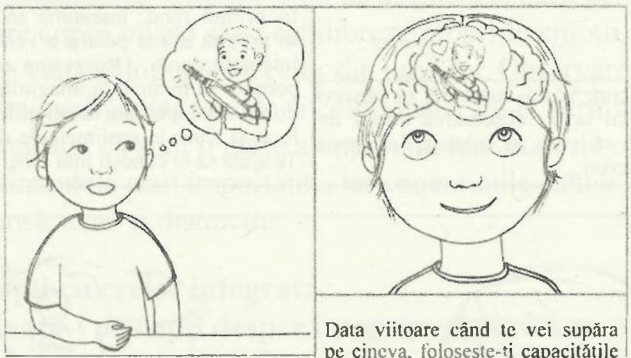


În al doilea rând, înseamnă să privești mintea altcuiva și să încerci să vezi lucrurile prin prisma lui.

DE EXEMPLU:

Drew s-a întors acasă dintr-o vizită la un prieten cu care s-a jucat şi i-a spus tatălui lui că el şi Tim s-au certat pentru cine să folosească noul pistol cu apă al lui Tim. Au decis, în cele din urmă, să-l folosească pe rând, dar când Drew a ajuns acasă, era încă supărat.

l-a explicat că, deoarece el era invitatul, credea că Tim ar fi trebuit să-l lase pe el să folosească noul lui pistol cu apă. Tatăl lui Drew l-a ascultat şi a spus că l-a înţeles, apoi l-a întrebat: „De ce crezi că Tim a dorit atât de mult să se joace cu pistolul?"



Drew s-a gândit o clipă: „Pentru că era nou şi nu avusese timp să se joace cu el până atunci". În acel moment, Drew şi-a folosit capacităţile de observare a minţii pentru a înţelege sentimentele lui Tim. Nu s-a mai simţit atât de supărat.

Data viitoare când te vei supăra pe cineva, foloseşte-ţi capacităţile de observare a minţii, pentru a înţelege ce simte cealaltă persoană. S-ar putea să te simţi mai fericit după aceea.

Integrarea noastră: A ne înţelege propria poveste

Cel mai important „noi" din viaţa ta ca părinte este relaţia cu copilul tău. Această relaţie are un impact semnificativ asupra viitorului copilului. Studiile de cercetare au demonstrat în mod repetat că, atunci când părinţii oferă experienţe repetate, previzibile în care ei observă şi reacţionează cu sensibilitate la emoţiile şi nevoile copiilor, copiii lor vor înflori – social, emoţional, relaţional şi chiar academic. Deşi nu este tocmai o revelaţie

faptul că cei mici se descurcă mai bine atunci când se bucură de relații puternice cu părinții lor, ceea ce ne poate surprinde este ce anume produce acest tip de conexiune părinte-copil. Nu este vorba despre modul în care ne educă părinții sau de cât de multe cărți de educație parentală au citit. De fapt, modul în care am înțeles experiențele noastre cu părinții și sensibilitatea manifestată față de copiii noștri influențează cel mai puternic relația noastră cu copiii și, prin urmare, cât de bine se vor dezvolta.

Totul se reduce la ceea ce numim povestea vieții noastre, povestea pe care o spunem atunci când analizăm cine suntem și cum am devenit persoana care suntem. Povestea vieții noastre ne influențează sentimentele despre trecut, înțelegerea motivelor pentru care oamenii (chiar și părinții noștri) s-au purtat așa cum s-au purtat și conștientizarea modului în care aceste evenimente ne-au afectat dezvoltarea până la maturitate. Când avem o poveste de viață coerentă, înseamnă că am înțeles modul în care trecutul a contribuit la cine suntem și ce facem.

O poveste de viață care nu a fost analizată și înțeleasă ne poate limita în prezent și, de asemenea, ne poate face să fim părinți reactivi și să transmitem copiilor aceeași moștenire dureroasă, care ne-a afectat negativ copilăria. De exemplu, imaginează-ți că tatăl tău a avut o copilărie dificilă. Poate că emoțiile nu se exprimau în familia lui, părinții nu-l mângâiau când îi era teamă sau era trist și au fost chiar reci și distanți, lăsându-l să treacă prin greutățile vieții de unul singur. Dacă nu au reușit să-i acorde atenție lui și emoțiilor lui, atunci este posibil ca el să fi fost rănit în moduri semnificative. Ca urmare, a ajuns la maturitate cu o capacitate limitată de a-ți oferi ce ai tu nevoie ca și copil. El ar putea fi incapabil de intimitate și relație; ar putea avea dificultăți în a răspunde emoțiilor și nevoilor tale, spunându-ți să te „întărești" atunci când te simți trist sau singur sau înspăimântat. Toate au rezultat, poate, din amintirile implicite, pe care nu le-a conștientizat. Apoi tu, pe măsură ce ai devenit adult și părinte la rândul tău, vei fi în pericol să transmiți aceleași modele dăunătoare copiilor tăi. Asta e vestea proastă.

Însă vestea bună – mai bună decât bună – este că, dacă găseşti un sens în experienţele tale şi *înţelegi* rănile tatălui tău şi limitele lui relaţionale, poţi să rupi ciclul de transmitere a acestor dureri. Poţi începe să reflectezi cu privire la aceste experienţe şi la modul în care te-au afectat.

Ca părinte, ai putea fi tentat să te comporţi exact invers faţă de modul în care au făcut-o părinţii tăi. Dar ideea este de a reflecta în mod deschis la modul în care te-au afectat experienţele cu părinţii tăi. Posibil să fie nevoie să te ocupi de amintirile implicite care te influenţează, fără să-ţi dai seama. Uneori, ai putea face acest lucru cu ajutorul unui terapeut, sau să-ţi împărtăşeşti experienţele cu un prieten. Oricum ai face-o, este important să începi să-ţi clarifici propria poveste, deoarece prin neuronii oglindă şi amintirile implicite, transmitem direct viaţa noastră emoţională copiilor noştri – bună sau rea. Ştiind că odraslele noastre sunt influenţate de ceea ce trăim şi de experienţele prin care trecem, acestea sunt informaţii importante care ne pot motiva să începem şi să ne continuăm călătoria spre înţelegerea propriei noastre povestiri, atât bucuriile cât şi durerea. Apoi, ne vom putea acorda la nevoile şi semnalele copiilor noştri, creând un ataşament sigur şi o conexiune puternică şi sănătoasă.

Cercetările arată că până şi adulţii care au avut copilării mai-puţin-decât-optime pot să fie părinţi la fel de eficienţi şi să crească copii care se simt la fel de iubiţi şi de ataşaţi, ca şi cei a căror viaţă a fost mai coerentă şi mai iubitoare. Niciodată nu e prea târziu să începi să lucrezi pe povestea ta de viaţă coerentă şi făcând asta, copiii tăi vor culege roadele.

Părinţii îşi lămuresc trecutul →	Poveste de viaţă coerentă →	Relaţie de ataşament puternică cu copiii	→ Copiii se dezvoltă armonios

Vrem să exprimăm acest lucru cât se poate de clar: experienţa timpurie nu înseamnă predestinare. Înţelegându-ţi trecutul, poţi să te eliberezi de ceea ce altfel ar putea să fie o moştenire de durere şi ataşament nesigur transmisă din generaţie în generaţie şi, în schimb, să creezi o moştenire de grijă şi dragoste pentru copiii tăi.

CONCLUZII

UNIFICAREA INFORMAȚIILOR

Toți avem speranțe și vise pentru copiii noștri. Cei mai mulți dintre noi le dorim copiilor să fie fericiți, sănătoși și să-și atingă potențialul lor maxim. Mesajul nostru, pe tot parcursul acestei cărți, a fost că poți contribui la crearea acestei realități pentru copiii tăi, acordând atenție experiențelor prin care treci împreună cu ei, zi de zi. Asta înseamnă că poți folosi momentele delicate, dar și provocările dificile și chiar situațiile banale în care pare că „nu se întâmplă nimic", ca oportunități pentru a-ți pregăti copiii să fie fericiți și încununați de succes, să se bucure de relații bune și să se simtă mulțumiți cu ceea ce sunt. Pe scurt, să fie copii cu creier integrat.

Unul dintre principalele beneficii ale perspectivei creierului integrat, așa cum am discutat, este că ea îți oferă puterea de a transforma provocările cu care se confruntă un părinte zi de zi – provocări care pot întrerupe distracția și conexiunea pe care o ai cu copiii tăi. Aplicarea integrării creierului la copii îți permite să depășești cu mult simpla supraviețuire. Această abordare promovează o apropiere și o înțelegere mai profundă între tine și copii. Conștientizarea integrării îți oferă competența și încrederea de a gestiona lucrurile în moduri care să te apropie mai mult de copii, astfel încât să le poți cunoaște mintea și, prin urmare, să contribui la structurarea minții lor, în moduri pozitive și sănătoase. Ca urmare, nu numai că vor progresa, dar și relația ta cu ei va înflori.

Prin urmare, nu este vorba doar de cât de adorabil – și uneori, fără îndoială, exasperant – este copilul tău acum, dar și de

cine va deveni în viitor. Este vorba despre integrarea creierului lui, despre cultivarea minții și dezvoltarea abilităților care îl vor ajuta pe măsură ce va deveni adolescent și adult. Încurajând integrarea la copiii tăi și ajutându-i să-și dezvolte creierul superior, îi pregătești pentru a fi prieteni, soți/soții și părinți mai buni. De exemplu, atunci când un copil învață cum să-și analizeze senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile, el va avea o înțelegere mult mai profundă a ființei lui și, prin urmare, va fi mai în măsură să se controleze și să se conecteze cu alții. În mod similar, învățându-i despre conexiunea prin conflict, le vei dărui copiilor darul neprețuit de a vedea că până și conflictele neplăcute sunt oportunități de a se implica și de a învăța cum funcționează mintea altora. Integrarea ține de supraviețuire și dezvoltare și de bunăstarea copilului tău, acum și în viitor.

Este extraordinar când te gândești la impactul pe care îl are integrarea creierului asupra generațiilor. Îți dai seama că puterea pe care o ai acum trebuie să determine o schimbare pozitivă în viitor? Oferindu-le copiilor darul de a-și folosi integral creierul, nu influențezi doar viețile lor, dar și pe ale persoanelor cu care ei interacționează. Îți amintești de neuronii oglindă și de cât de social este creierul? Așa cum am explicat, creierul copilului nu este un organ izolat, care acționează într-un vid. Sinele și familia și comunitatea sunt fundamental conectate la nivel neurologic. Chiar și în viețile noastre ocupate, active și adesea izolate, ne amintim de această realitate fundamentală, că toți suntem interdependenți și conectați unul cu celălalt.

Copiii care învață acest adevăr au șansa nu numai de a dezvolta fericire și sens și înțelepciune în viața lor, dar și de a-și transmite cunoștințele altora. Atunci când, de exemplu, îi ajuți pe copiii tăi să-și folosească telecomanda interioară, pentru a transforma amintirile implicite în amintiri explicite, contribui la dezvoltarea capacității de auto-reflecție, care îi va face mult mai capabili de interacțiuni semnificative cu alte persoane, pe parcursul vieții lor. Același lucru este valabil și când îi înveți despre roata lor de conștientizare. Odată ce înțeleg integrarea diferitelor părți ale ființei lor, vor fi capabili să se înțeleagă mult mai profund și să *aleagă*

activ modul în care interacționează cu oamenii din jurul lor. Își pot conduce mai ușor propria viață, evitând malurile de haos și de rigiditate și rămânând adesea în cursul armonios al bunăstării.

Am văzut adesea că a-i învăța pe oameni despre integrare și cum să o aplice în viața lor de zi cu zi are efecte pozitive profunde și de durată. Pentru copii, această abordare poate schimba direcția dezvoltării lor ulterioare și să pună bazele unei vieți pline de sens, bunătate, flexibilitate și rezistență. Unii copii care au fost crescuți potrivit abordării integrative spun lucruri care depășesc înțelepciunea caracteristică vârstei lor. Un copil de trei ani pe care îl cunoaștem a învățat atât de bine să identifice și să comunice emoții aparent contradictorii, încât le-a spus părinților lui – când s-au întors după ce petrecuse o seară cu bona – că „mi-a fost dor de voi cât timp ați lipsit, dar m-am și distrat cu Kate". Iar o fetiță de șapte ani le-a spus părinților, în drum spre un picnic cu familia: „Am decis să nu mai fac atâta tam-tam în privința durerii la degetul mare, în parc. Voi spune pur și simplu oamenilor că m-am lovit și apoi o să mă distrez și o să mă joc oricum."

Acest nivel al conștiinței de sine poate părea remarcabil la copii atât de mici, dar îți arată ce este posibil prin abordarea creierului integrat. Când ai devenit autorul activ al poveștii vieții tale, nu doar scribul pasiv care scrie istoria pe măsură ce se desfășoară, poți crea o viață care îi va plăcea.

Înțelegi acum modul în care acest tip de conștientizare de sine ar putea duce mai târziu la relații sănătoase și, mai ales, ar putea însemna ceva extraordinar pentru copiii copiilor tăi, atunci când vor deveni părinți. Crescând un copil cu creier integrat, oferi, de fapt, viitorilor tăi nepoți un dar important. Pentru o clipă, închide ochii și imaginează-ți cum copilul tău își ține în brațe propriul copil și înțelege puterea cunoștințelor pe care le transmiți mai departe. Și nu se va opri aici. Nepoții tăi pot să preia ce au învățat de la părinții lor și să transmită mai departe, ca o moștenire continuă de bucurie și fericire. Imaginează-ți că îi vezi pe copii tăi conectându-se și redirecționând cu nepoții tăi! Acesta este modul în care ne integrăm viețile de-a lungul generațiilor.

Sperăm că această viziune te va inspira să devii părintele care îți dorești să fii. Cu siguranță că uneori nu-ți vei atinge idealurile. Și, da, multe dintre lucrurile pe care le-am prezentat cer un efort real din partea ta și a copiilor tăi. În definitiv, nu e întotdeauna ușor să te întorci și să iei de la început o poveste despre experiențe dureroase, sau să-ți amintești să implici creierul superior atunci când copilul este supărat, în loc să activezi creierul inferior. Dar fiecare strategie referitoare la integrarea creierului oferă pași practici pe care îi poți face chiar acum, pentru a face viața de familie mai bună și mai ușor de gestionat. Nu trebuie să devii un super-părinte perfect, sau să urmezi un soi de ordine de zi prestabilită care îi programează pe copii să fie mici roboți ideali. Vei face în continuare o mulțime de greșeli (ca și noi) și la fel și copiii tăi (așa cum fac și copiii noștri). Dar frumusețea perspectivei creierului integrat este că te face să înțelegi că *până și greșelile sunt ocazii favorabile* pentru creștere și învățătură. Această abordare presupune să ai o intenție în ceea ce faci și urmărești, acceptând în același timp că toți suntem oameni. Intenția și atenția sunt obiectivele noastre, nu cine știe ce așteptări de perfecțiune, rigide și aspre.

Odată ce descoperi abordarea creierului integrat, probabil că vei dori să o împărtășești cu ceilalți din viața ta, care ți se vor alătura în această mare responsabilitate de a crește viitorul. Părinții care cunosc această abordare devin entuziaști în a-și împărtăși cunoștințele cu alți părinți, profesori și persoane care îngrijesc copii, pentru a putea funcționa ca o echipă de promovare a sănătății și a bunăstării copiilor. Pe măsură ce creezi o familie bazată pe integrarea creierului, te alături, de asemenea, unei viziuni mai largi de a crea o întreagă societate plină de comunități relaționale bogate, unde bunăstarea emoțională este cultivată pentru această generație și pentru următoarele. Suntem cu toții conectați sinaptic și social, iar aducerea integrării în viețile noastre creează o lume a binelui.

Este evident că noi credem cu pasiune în impactul pozitiv pe care îl pot avea părinții asupra copiilor lor și asupra societății în ansamblu. Nimic nu e mai important pentru un părinte decât să structureze mintea copilului lui. Ceea ce faci are implicații profunde.

Acestea fiind spuse, nu te strădui prea mult. Am subliniat importanța de a profita de momentele pe care le petreci cu copiii tăi, dar nu este realist să crezi că poți face acest lucru 100% din timp. Ideea este să rămâi conștient de oportunitățile cotidiene de a cultiva dezvoltarea copiilor tăi. Dar asta nu înseamnă că trebuie să vorbești constant despre creier, sau să-i forțezi în mod repetat pe copii să-și amintească evenimente semnificative din viața lor. Este la fel de important să vă relaxați și să vă distrați împreună. Și, da, uneori e chiar bine să lași să treacă un moment potrivit pentru educație.

Ne dăm seama că toată această discuție despre puterea ta de a structura mintea copiilor și a influența viitorul poate fi intimidantă inițial, în special pentru că genele și experiențele îi afectează pe copii în moduri pe care părinți,i pur și simplu, nu le pot controla. Dar, dacă înțelegi cu adevărat conceptul cărții *CREIERUL COPILULUI TĂU* în esența ei, vei vedea că el te poate elibera de teama că nu faci o treabă destul de bună cu copiii tăi. Nu este responsabilitatea ta să eviți toate greșelile și nici să elimini toate obstacolele cu care se confruntă copiii tăi. În schimb, sarcina ta este să fii prezent lângă copii și le fii aproape de-a lungul suișurilor și coborâșurilor din călătoria vieții lor.

Vestea bună pe care ți-o oferă *CREIERUL COPILULUI TĂU* este că, până și în momentele grele prin care treci cu copiii tăi, chiar și greșelile pe care le faci ca părinte, sunt oportunități de a-i ajuta pe copii să crească, să învețe și să se dezvolte în oameni fericiți, sănătoși și pe deplin ei înșiși. În loc să le ignori emoțiile intense sau să le distragi atenția de la luptele lor, poți să le cultivi creierul integrat, *să-i însoțești pe parcursul acestor provocări*, să fii prezent și, astfel, să consolidezi legătura părinte-copil și să-i ajuți pe copii să se simtă văzuți, auziți și îngrijiți. Sperăm că ceea ce v-am împărtășit în aceste pagini vă va oferi o bază solidă și inspirație pentru a crea viața pe care o doriți pentru copiii voștri și pentru familia voastră, acum și pentru anii și generațiile ce vor veni.

FIŞĂ PENTRU FRIGIDER

COPII CU CREIER INTEGRAT

Daniel J. Siegel şi Tina Bryson Payne

INTEGRAREA EMISFERELOR CEREBRALE

- **Stânga + dreapta = claritate şi înţelegere:** Ajută-i pe copiii tăi să-şi folosească atât emisfera stângă logică cât şi emisfera dreaptă emoţională, astfel încât să poată trăi vieţi echilibrate, creative, pline de sens şi relaţii apropiate.
- **Ce poţi să faci:**
- *Conectează şi redirecţionează:* Atunci când copilul este supărat, conectează-te mai întâi emoţional, emisferă dreaptă cu emisferă dreaptă. Apoi, odată ce este mai receptiv, introdu lecţiile emisferei stângi şi disciplina.
- *Identifică pentru a rezolva:* Atunci când emoţiile intense din emisfera dreaptă a creierului au scăpat de sub control, ajută-l pe copil să-şi spună povestea despre ceea ce îl supără. Astfel, el va folosi emisfera stângă pentru a înţelege experienţa şi a-şi recăpăta controlul.

INTEGRAREA CREIERULUI SUPERIOR CU CEL INFERIOR

- **Dezvoltă creierul superior:** Caută ocazii pentru a-l ajuta să-şi construiască creierul superior sofisticat, care se formează în timpul copilăriei şi al adolescenţei şi poate fi deturnat de creierul inferior, în special în situaţii de mare emoţie.

- **Ce poți să faci:**
- *Angajează creierul superior, nu te enerva:* În situații de stres major, implică mai degrabă creierul superior al copilului, decât să declanşezi creierul inferior. Nu juca imediat cartea: „Pentru că aşa spun eu!" În schimb, pune întrebări, cere alternative, chiar negociază.
- *Foloseşte-l sau îl vei pierde:* Oferă copilului multe oportunități de a-şi exersa creierul superior. Implică-te în jocul „Tu ce ai face?" şi lasă-l să ia decizii dificile.
- *Mişcă-l sau o vei pierde:* Când un copil a pierdut legătura cu creierul superior, ajută-l să-şi recapete echilibrul prin mişcare.
- **Transformă amintirile implicite în amintiri explicite:** Ajută-l pe copil să-şi transforme amintirile implicite în amintiri explicite, astfel încât experiențele din trecut să nu-l afecteze în mod negativ.
- **Ce poți să faci:**
- *Foloseşte telecomanda minții:* Când un copil este reticent în a povesti evenimentul care l-a tulburat, telecomanda îi permite să întrerupă, să meargă înapoi şi înainte în poveste, astfel încât să controleze ce e dispus să vadă.
- *Aminteşte-ți să-i aminteşti:* Ajută-l pe copil să-şi exerseze memoria, oferindu-i ocazia de a-şi aminti evenimente importante: în maşină, la masă, oriunde.

INTEGRAREA DIFERITELOR PĂRȚI ALE SINELUI

- **Roata conştientizării:** când copilul se blochează pe un anumit punct de pe marginea roții lui de conştientizare, ajută-l să aleagă punctul pe care să se concentreze, astfel încât să aibă mai mult control asupra modului în care se simte.
- **Ce poți să faci:**
- *Lasă norii emoției să treacă:* Aminteşte-i copilului că sentimentele vin şi pleacă; sunt stări temporare, nu trăsături de durată.

- *Analizarea minții:* Ajută-l pe copil să fie atent la senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile lui.
- *Exersați observarea minții:* Metodele de observare a minții îl învață pe copil să se calmeze și să-și concentreze atenția pe ceea ce dorește.

INTEGRAREA SINELUI CU CEILALȚI

- **Programați pentru „noi":** Caută moduri de a valorifica capacitatea înnăscută a creierului de interacțiune socială. Creează modele mentale pozitive de relații.
- **Ce poți să faci:**
- *Bucurați-vă unul de compania celuilalt:* Creează motive de distracție în familie, astfel încât copiii să se bucure de experiențe pozitive și satisfăcătoare, cu oamenii cu care își petrec majoritatea timpului.
- *Conectează-te prin conflict:* Încearcă să nu privești conflictul ca pe un simplu obstacol de evitat, ci ca pe o ocazie de a-l învăța pe copil abilități relaționale esențiale, cum ar fi să vadă din perspectiva altor persoane, să citească indicii nonverbale și să îndrepte lucrurile.

Vârstele şi etapele de dezvoltare a creierului integrat la copii

Pe măsură ce copiii cresc, poți să-i ajuți să aplice cele douăsprezece strategii de dezvoltare a unui creier integrat pentru fiecare vârstă şi etapă de viață. În acest sens, am conceput următorul tabel, care se poate folosi ca un ghid de referință, oricând ai nevoie de o împrospătare rapidă a memoriei. Unele lucruri pe care le recomandăm mai jos se vor suprapune peste vârste diferite, întrucât strategiile sunt relevante pentru diferite etape de dezvoltare. Scopul nostru este de a ne asigura că această carte continuă să fie o resursă importantă pe măsură ce copilul creşte şi se schimbă şi că aveți la dispoziție instrumente clare şi specifice, pentru fiecare stadiu de dezvoltare.

Copii între 0 şi 3 ani

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea emisferelor cerebrale	*#1: Conectează-te şi redirecționează:* Când copilul e supărat, conectează-te mai întâi emoțional, emisferă dreaptă la emisferă dreapta. Apoi, când îşi recapătă controlul şi e mai receptiv, introdu lecțiile şi disciplina emisferei stângi a creierului.	Acum este momentul, cât mai curând posibil, să începi să-i vorbeşti copilului despre emoții. Oglindeşte sentimente şi foloseşte indicii nonverbale (cum ar fi îmbrățişări şi expresii faciale empatice) pentru a-i arăta că l-ai înțeles: *Te simți frustrat, nu-i aşa?* Apoi, după ce te-ai conectat, stabileşte limite: *Muşcătura doare. Te rog, fii cuminte.* În final, concentrează-te pe o alternativă potrivită sau treci la alt subiect: *Hei, uite-ți ursul. Nu l-am mai văzut de mult.*
	# 2: Identifică pentru a rezolva: Când emoțiile intense, ale emisferei drepte au scăpat de sub control, ajută-ți copilul să spună povestea despre ce îl supără. În acest fel, el îşi va folosi emisfera stângă pentru a înțelege experiența şi a se simți mai în control.	Chiar şi la aceasta vârstă fragedă, fă un obicei din a recunoaşte şi a identifica sentimentele: *Pari atât de trist. Chiar te-a durut, nu-i aşa?* Atunci spune povestea. Cu copiii mici, tu va trebui să fii naratorul principal. Foloseşte cuvinte şi mimează chiar căzătura sau lovitura, eventual cu umor, şi urmăreşte fascinația copilului. Ar putea fi util că creezi o carte cu imagini sau cu fotografii pentru a reda o poveste supărătoare, sau să-ți pregăteşti copilul pentru o tranziție, cum ar fi o nouă rutină înainte de culcare sau de începere a anului pregătitor.

Integrarea creierului superior cu cel inferior	*# 3: Angajează creierul superior, nu te enerva:* În situații de stres mare, implică creierul superior al copilului, cerându-i mai degrabă să gândească, să planifice și să aleagă, decât să-i declanșezi creierul inferior, care se bazează mai puțin pe gândire și mai mult pe reacții.	Nimănui nu îi place să i se spună nu, dar este în special o strategie ineficientă să o folosești prea mult cu copiii mici. Când este posibil, evită luptele de putere directe cu *cel mic.* Păstrează cuvântul *nu* pentru când vei avea cu adevărat nevoie de el. Data viitoare când vei avea tendința de a-i interzice să mai dea cu bățul în oglindă, oprește-te. În schimb, implică creierul lui superior: *Hai să mergem afară. Ce-ai putea face cu bățul în curte?*
	#4: Folosește-l sau îl pierzi: Oferă-i copilului ocazii pentru a-și exersa creierul superior, astfel încât să fie puternic și integrat cu creierul inferior și cu corpul.	Cât de des posibil, găsește modalități de a-ți lăsa copilul să-și folosească creierul superior și să ia decizii. *Astăzi, vrei să porți tricoul albastru sau pe cel roșu? Vrei să bei lapte sau apă, la masă?* Când citiți împreună, pune întrebări care duc la dezvoltarea creierului: *Cum crezi că va coborî pisica din copac? De ce e tristă fetița?*
	#5: Mișcă-l sau îl pierzi: O metodă bună de a ajuta un copil să revină la un echilibru între creierul superior și cel inferior este mișcarea.	Când copilul este supărat, asigură-te că îi recunoști sentimentele. Aceasta ar trebui să fie întotdeauna prima ta mișcare. Dar, apoi, cât de repede posibil, pune-l să facă mișcare. Ia-te la trântă cu el. Joacă-te. Întrece-te cu el până la dormitor și înapoi. Fă-l să se miște și îi vei schimba dispoziția.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea memoriei	*#6: Folosește telecomanda minții:* După un eveniment tulburător, telecomanda îi permite copilului să facă pauză, să dea înapoi și înainte prin poveste, pe măsură ce o relatează, astfel încât să poată menține controlul asupra părților pe care vrea să le menționeze.	Copiii mici nu știu de telecomandă, dar cunosc puterea unei povești. Bucură-te de această perioadă când copilul vrea să spună (și să repete) povești. În loc să faci pauză și să dai înainte, s-ar putea să fie nevoie să apeși butonul pornire în mod repetat, spunând de mai multe ori aceeași poveste. Chiar dacă te enervează să repeți iar și iar aceiași lucru, amintește-ți că povestirea produce înțelegere, vindecare și integrare.
	#7: Amintește-i să-și amintească: Ajută-i pe copii să-și exerseze memoria, oferindu-le ocazii de a rememora.	La această vârstă, pune întrebări simple, concentrându-te pe revenirea atenției copilului la detaliile zilei. *Ne-am dus acasă la Carrie azi, nu-i așa? Și îți amintești ce am făcut acolo?* Întrebările ca acestea sunt cărămizile care construiesc un sistem de memorie integrat.
Integrarea diferitelor părți ale sinelui	*#8: Lasă norii emoției să treacă:* Amintește copiilor că sentimentele vin și pleacă. Frica, frustrarea și singurătatea sunt stări temporare, nu trăsături de durată.	Pune bazele unei conștientizări între „simt" și „sunt". Când copiii mici sunt triști (sau furioși, sau le e teamă), le este greu să înțeleagă că nu se vor simți întotdeauna astfel. Deci, ajută-i să spună: „Mă *simt* trist acum, dar știu că mai târziu voi fi fericit". Fii atent, totuși, să nu ignori sentimente reale. Recunoaște emoția prezentă și oferă-i alinare, apoi ajută copilul să înțeleagă că nu se va simți mereu trist, că în curând se va simți mai bine.

	#9: Analizarea minții: ajută-i pe copii să observe și să-și înțeleagă senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile lor.	Ajută-ți copilul să fie conștient și să vorbească despre lumea lui interioară. Pune întrebări care să-l ajute să observe senzațiile fizice (*Ți-e foame?*), imaginile mentale (*Ce-ți imaginezi atunci când te gândești la casa bunicii?*), sentimentele (*E frustrant atunci când blocurile de lego cad, nu-i așa?*) și gândurile (*Ce crezi că se va întâmpla când va veni Jill mâine?*).
	#10: Exersează observarea minții: Practicile de observare a minții îi învață pe copii să se calmeze și să-și concentreze atenția pe ceea ce doresc.	Chiar și copiii mici pot învăța să se liniștească și să respire calm, chiar și numai pentru câteva secunde. Pune-l pe copil să stea pe spate și așează o bărcuță de jucărie pe burta lui. Arată-i cum să respire lent, ca să facă bărcuța să se ridice și să coboare. Nu prelungi prea mult exercițiul, deoarece copilul e foarte mic. Lasă-l să experimenteze sentimentul de a fi liniștit și calm.
Integrarea sinelui cu ceilalți	*#11: Mărește factorul distracție în familie*: Creează distracție în familie, astfel încât copiii să se bucure de experiențe pozitive și satisfăcătoare cu oamenii cu care își petrec majoritatea timpului.	Joacă-te cu copilul. Gâdilă-l, râzi cu el, iubește-l. Pune lucrurile unul peste altul, dărâmă-le. Bate în tigăi și oale, du-te la parc, joacă-te cu mingea. Cu fiecare interacțiune pe care te concentrezi și în care te armonizezi cu copilul tău, poți crea așteptări pozitive în mintea lui despre ceea ce înseamnă să iubești și să fii într-o relație.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
	#12: Conectează-te prin conflict: În loc să privești conflictul ca pe un obstacol de evitat, consideră-l o oportunitate de a-i învăța pe copii abilități relaționale esențiale.	Vorbește cu copilul despre a împărți și a folosi jucăriile cu rândul, dar nu vă așteptați la prea multe din partea lui. În următorii ani, va avea multe ocazii de a învăța aptitudinile sociale și disciplina. Acum, dacă există conflicte între el și un alt copil, ajută-l să exprime ce simte și să se pună în locul celuilalt și apoi ajută-l să găsească soluții la problemă, dacă este posibil. Dacă nu, redirecționează-i pe amândoi spre o altă activitate de care se pot bucura împreună.

Preșcolari (3-6 ani)

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea emisferelor cerebrale	*#1: Conectează-te și redirecționează:* Când copilul e supărat, conectează-te mai întâi emoțional, emisferă dreaptă la emisferă dreapta. Apoi, când își recapătă controlul și e mai receptiv, introdu lecțiile și disciplina emisferei stângi a creierului.	În primul rând, ascultă cu dragoste ce l-a supărat pe copil. Îmbrățișează-l și repetă ce ți-a spus printr-o comunicare nonverbală apropiată: *Ești foarte dezamăgit că Molly nu a putut să vină?* Apoi, odată ce te-ai conectat, ajută-l să se îndrepte spre rezolvarea problemei și un comportament mai adecvat: *Știu că ești supărat, dar trebuie să fii blând cu mami. Nu știi să te joci altfel? Poate că Molly vine mâine.*

	# 2: Identifică pentru a rezolva: Când emoțiile intense, ale emisferei drepte au scăpat de sub control, ajută-ți copilul să spună povestea despre ce îl supără. În acest astfel, el își va folosi emisfera stângă pentru a înțelege experiența și a se simți mai în control.	Fie că este o traumă mică sau mare, poți începe procesul de a povesti aproape imediat (odată ce te-ai conectat la emisfera dreaptă). La această vârstă, el va avea nevoie să preiei inițiativa: *Știi ce am văzut? Am văzut că fugeai și când ai ajuns în locul acela alunecos, ai căzut. Asta s-a întâmplat?* Dacă el continuă povestea, e minunat. Dar, dacă este nevoie, poți să continui: *Deci, apoi ai început să plângi și am venit la tine în fugă și...* Ar putea fi util să faceți o carte cu desene sau fotografii pentru a reda o poveste supărătoare, sau pentru a pregăti copilul pentru o tranziție, cum ar fi o nouă rutină înainte de culcare sau pentru începerea școlii
Integrarea creierului superior cu cel inferior	*# 3: Angajează creierul superior, nu te enerva:* În situații de stres mare, implică creierul superior al copilului, cerându-i mai degrabă să gândească, să planifice și să aleagă, decât să-i declanșezi creierul inferior, care se bazează mai puțin pe gândire și mai mult pe reacții.	Stabilirea de limite clare este importantă, dar spunem *nu* mai frecvent decât trebuie. Când copilul este supărat, fii creativ. În loc să spui: *Nu e frumos să te comporți astfel,* întreabă: *Cum ai putea rezolva altfel?* În loc de: *Nu-mi place cum vorbești,* încearcă, *Poți să găsești un alt mod de a spune asta, unul mai politicos?* Apoi, laudă-l când își folosește creierul superior și găsește alternative. O întrebare foarte bună pentru a evita lupta pentru putere este: *Ai o altă idee pentru ca* amândoi *să obținem ce ne dorim?*
	#4: Folosește-l sau îl pierzi: Oferă-i copilului ocazii pentru a-și exersa creierul superior, astfel încât să fie puternic și integrat cu creierul inferior și cu corpul.	În afară de a-l învăța pe copil formele, literele și numerele, implică-l în jocuri de tipul „Tu ce-ai face?", care îl pune în fața unor dileme ipotetice. *Ce ai face dacă ai fi în parc și ai găsi o jucărie pe care ți-o dorești, dar știi că aparține altcuiva?* Citiți împreună și cere-i să prezică finalul povestirii. De asemenea, oferă-i multe ocazii de a lua decizii pentru sine, chiar și (mai ales) atunci când sunt dificile.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
	#5: Mișcă-l sau îl pierzi: O metodă bună de a ajuta un copil să revină la un echilibru între creierul superior și cel inferior este mișcarea.	Copiilor de această vârstă le place să se miște. Deci, atunci când copilul este supărat, și după ce i-ai recunoscut sentimentele, dă-i motive să se miște. Luptă-te cu el. Joacă fotbal cu el. Jucați volei în timp ce el îți spune de ce e supărat. Mișcarea corpului este o metodă bună de a-i schimba dispoziția.
Integrarea memoriei	*#6: Folosește telecomanda minții:* După un eveniment tulburător, telecomanda îi permite copilului să facă pauză, să dea înapoi și înainte prin poveste, pe măsură ce o relatează, astfel încât să poată menține controlul asupra părților pe care vrea să le menționeze.	Cel mai probabil, preșcolarului tău îi place să spună povești. Încurajează acest lucru. Spune povești despre tot ce se întâmplă: bun, rău, amestecat. Iar atunci când are loc un eveniment important, fii dispus să povestești și să repeți povestea. Chiar dacă copilul nu știe prea multe despre telecomandă, poate să se întoarcă și să pună pauză la povestea lui. Va fi încântat să te audă povestind, să te ajute să spui și să repeți povestea oricărui moment important din viața lui. Așa că fii pregătit să apeși iar și iar butonul de „pornire" – și fii conștient de faptul că atunci când o vei face, vei promova vindecarea și integrarea.
	#7: Amintește-i să-și amintească: Ajută-i pe copii să-și exerseze memoria, oferindu-le ocazii de a rememora.	Pune întrebări care exersează memoria: *Ce a spus Dna Alvarez despre robotul pe care l-ai adus azi ca să te joci cu copiii? Îți amintești când unchiul Chris te-a ajutat să iei un țurțure?* Joacă jocuri de memorie prin care să-i ceri copilului să găsească perechi sau elemente asemănătoare și, poate, să asociezc fotografii ale prietenilor și ale familiei cu povestiri sau amintiri specifice. Insistă în special pe evenimentele importante, vorbiți pe rând despre detaliile pe care le-ați remarcat.

Integrarea diferitelor părți ale sinelui	*#8: Lasă norii emoției să treacă:* Amintește copiilor că sentimentele vin și se duc. Frica, frustrarea și singurătatea sunt stări temporare, nu trăsături de durată.	Un motiv pentru care sentimentele intense pot fi atât de stânjenitoare pentru copiii mici este că ei nu consideră aceste emoții ca fiind temporare. Deci, în timp ce îi oferi alinare copilului când e supărat, el învață că sentimentele vin și pleacă. Ajută-l să înțeleagă că e bine să-și recunoască emoțiile și să înțeleagă că, chiar dacă acum e trist (sau furios, sau speriat), probabil că în câteva minute va fi din nou fericit. Poți chiar să-l influențezi și să-l întrebi: *Când crezi că te vei simți mai bine?*
	#9: Analizarea minții: ajută-i pe copii să observe și să-și înțeleagă senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile lor.	Discută cu copilul despre lumea lui interioară. Ajută-l să înțeleagă că poate observa și vorbi despre ceea ce i se întâmplă în minte și în corp. Pune întrebări care să-l ajute să observe senzațiile fizice (*Ți-e foame?*), imaginile mentale (*Ce-ți imaginezi atunci când te gândești la casa bunicii?*), sentimentele (*E frustrant atunci când prietenii nu îți dau jucăriile lor, nu-i așa?*) și gândurile (*Ce crezi că se va întâmpla mâine la școală?*).
	#10: Exersează observarea minții: Practicile de observare a minții îi învață pe copii să se calmeze și să-și concentreze atenția pe ceea ce doresc.	La această vârstă, copilul poate face exerciții de respirație, mai ales dacă nu sunt lungi. Pune-l să stea întins pe spate și pune-i o barcă de jucărie pe abdomen. Arată-i cum să respire lent și adânc, astfel încât barca să se ridice și să coboare. Poți accesa, de asemenea, imaginația vie a copilului de la această vârstă, pentru a exersa concentrarea atenției și modificarea stării lui emoționale: *Imaginează-ți că te odihnești pe nisipul cald de pe plajă și te simți calm și fericit.*

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea sinelui cu ceilalți	*#11: Măreşte factorul distracție în familie*: Creează distracție în familie, astfel încât copiii să se bucure de experiențe pozitive şi satisfăcătoare cu oamenii cu care-şi petrec majoritatea timpului.	Nu trebuie să te străduieşti prea mult pentru a-l amuza pe preşcolar. Simplul fapt că este cu tine reprezintă paradisul pentru el. Petrece timp cu el, jucați-vă şi râdeți împreună. Creează momente de distracție cu frații şi bunici. Fii amuzant şi transformă eventualele lupte pentru putere în momente amuzante de tovărăşie. Când încerci să creezi distracție şi ritualuri plăcute în familie, faci o investiție în relația voastră, care va aduce rezultate benefice în anii ce vor veni.
	#12: Conectează-te prin conflict: În loc să priveşti conflictul ca pe un obstacol de evitat, consideră-l o oportunitate de a-i învăța pe copii abilități relaționale esențiale.	Foloseşte conflictele cu care se confruntă preşcolarul – cu frații, cu colegii şi chiar cu tine – pentru a-l învăța cum să se înțeleagă cu ceilalți. Împărțirea cu celălalt, acordarea şi primirea iertării sunt concepte importante pe care este pregătit să le învețe. Explică-i aceste lucruri şi fă-ți timp pentru a-l ajuta să înțeleagă ce înseamnă să fii într-o relație şi cum să fie atent şi respectuos cu alții, chiar şi în perioadele de conflict.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicaţii ale strategiei
Integrarea emisferelor cerebrale	*#1: Conectează-te şi redirecţionează:* Când copilul e supărat, conectează-te mai întâi emoţional, emisferă dreaptă la emisferă dreapta. Apoi, când îşi recapătă controlul şi e mai receptiv, introdu lecţiile şi disciplina emisferei stângi a creierului.	Ascultă în primul rând, apoi repetă ce simte copilul. În acelaşi timp, foloseşte comunicarea nonverbală pentru a-i oferi alinare. Îmbrăţişările şi atingerile fizice, împreună cu expresiile faciale empatice, rămân instrumente puternice pentru calmarea emoţiilor intense. Apoi redirecţionează prin găsirea de soluţii la probleme şi, în funcţie de situaţie, disciplină şi stabilirea de limite.
	# 2: Identifică pentru a rezolva: Când emoţiile intense ale emisferei drepte au scăpat de sub control, ajută-ţi copilul să spună povestea despre ce îl supără. În acest astfel, el îşi va folosi emisfera stângă pentru a înţelege experienţa şi a se simţi mai în control.	Fie că este o traumă mică sau mare, poţi începe procesul de a povesti aproape imediat (odată ce te-ai conectat la emisfera dreaptă). În timp ce cu copiii mai mici ar putea fi necesar să spui aproape toată povestea, pe cei puţin mai mari poţi să-i laşi să preia iniţiativa, cu copiii de şcoală trebuie să găseşti un echilibru între aceste două alternative. Pune-i multe întrebări: *Ai observat cum leagănul venea spre tine?* Sau, *Ce a făcut profesorul atunci când ţi-a spus asta? Ce s-a întâmplat după aceea?* Ar putea fi util să faceţi o carte cu desene sau fotografii pentru a reda o poveste tulburătoare, sau pentru a pregăti copilul pentru ceva ce-l sperie, cum ar fi o vizită la dentist sau o mutare.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea creierului superior cu cel inferior	*# 3: Angajează creierul superior, nu te enerva:* În situații de stres mare, implică creierul superior al copilului, cerându-i mai degrabă să gândească, să planifice și să aleagă, decât să-i declanșezi creierul inferior, care se bazează mai puțin pe gândire și mai mult pe reacții.	Ca întotdeauna, mai întâi conectează-te. Evită să joci imediat cartea „Pentru că așa vreau eu!". Creierul superior al copilului se dezvoltă acum, așa că lasă-l să-și facă treaba. Explică ce motive ai, sugerează-i întrebări, cere soluții alternative și chiar negociază. Tu ești autoritatea în relație și nu e loc pentru lipsa de respect, dar poți să-ți încurajezi copilul să găsească diferite abordări față de disciplină sau învățarea unei lecții. Când ne așteptăm la o gândire mai sofisticată și o facilităm, e mai puțin probabil să obții un răspuns reactiv, agresiv.
	#4: Folosește-l sau îl pierzi: Oferă-i copilului ocazii pentru a-și exersa creierul superior, astfel încât să fie puternic și integrat cu creierul inferior și cu corpul.	Implică-l în jocuri de tipul „Tu ce-ai face?", care îl pun pe copil în fața unor dileme: *Dacă un bătăuș ar agresa pe cineva la școală și nu ar fi adulți prin preajmă, ce ai face?* Încurajează empatia și înțelegerea de sine, prin dialoguri despre cum se simt alții și despre propriile lui intenții, dorințe și credințe. De asemenea, lasă-l să se descurce în situații sau cu decizii dificile. Ori de câte ori poți face acest lucru în mod responsabil, evită să-i rezolvi lucrurile și să-l salvezi, chiar și atunci când face greșeli minore sau alegeri nu-așa-de-bune. În definitiv, scopul tău nu este perfecțiunea în fiecare decizie luată acum, ci un creier superior optim dezvoltat în viitor.

	#5: Mișcă-l sau îl pierzi: O metodă bună de a ajuta un copil să revină la un echilibru între creierul superior și cel inferior este mișcarea.	Conectează-te cu copilul tău atunci când este supărat, apoi găsește căi de a-l pune în mișcare. Mergeți la plimbare cu bicicletele. Luați-vă la întrecere sau încercați unele poziții din yoga. În funcție de copil, poți fi mai direct în a-i spune intențiile tale. Nu este nevoie să-l „păcălești" sau să-i ascunzi strategia ta. Fii direct și explică-i conceptul „mișcă-l sau o pierzi", apoi folosește lecția pentru a-l învăța că, de fapt, ne putem controla starea de spirit, în mare măsură.
Integrarea memoriei	*#6: Folosește telecomanda minții:* După un eveniment tulburător, telecomanda îi permite copilului să facă pauză, să dea înapoi și înainte prin poveste, pe măsură ce o relatează, astfel încât să poată menține controlul asupra părților pe care vrea să le menționeze.	Un copil de vârsta aceasta ar putea să nu dorească să povestească din nou evenimente dificile sau să rememoreze amintiri dureroase. Ajută-l să înțeleagă importanța de a analiza ce s-a întâmplat cu el. Fii blând și protector și dă-i puterea de a opri povestea în orice punct și chiar să deruleze pe repede înainte detaliile neplăcute din trecut. Dar, asigură-te că, la un moment dat, chiar dacă va fi mai târziu, să vă întoarceți și să spuneți întreaga poveste, inclusiv părțile dureroase.
	#7: Amintește-i să-și amintească: Ajută-i pe copii să-și exerseze memoria, oferindu-le ocazii de a rememora.	În mașină, la masă, oricând, ajută-l pe copil să vorbească despre experiențele lui, astfel încât să-și poată integra amintirile implicite și explicite. Acest lucru este deosebit de important atunci când e vorba de cele mai importante momente din viața lui – experiențe de familie, prietenii importante și rituri de trecere. Pune-i pur și simplu întrebări și încurajează-l să-și amintească; asta îl poate ajuta să-și amintească și să înțeleagă evenimente importante din trecut, ceea ce-l va face să înțeleagă mai bine ce se întâmplă cu el în prezent.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea diferitelor părți ale sinelui	*#8: Lasă norii emoției să treacă:* Amintește-le copiilor că sentimentele vin și pleacă. Frica, frustrarea și singurătatea sunt stări temporare, nu trăsături de durată.	Ajută-ți copilul să acorde atenție cuvintelor pe care le folosește atunci când vorbește despre sentimentele lui. Nu e nimic rău în a spune: „Mi-e frică". Dar ajută-l să înțeleagă că un alt mod de a spune asta este: „Am o senzație de frică". Această schimbare minoră de vocabular îl poate ajuta să înțeleagă distincția subtilă, dar importantă, între „a simți" și „a fi". Poate simți teamă în momentul de față, dar această experiență este temporară, nu permanentă. Pentru a-i oferi o imagine de ansamblu, întreabă-l cum crede că se va simți peste cinci minute, cinci ore, cinci zile, cinci luni și cinci ani.
	#9: Analizarea minții: ajută-i pe copii să observe și să-și înțeleagă senzațiile, imaginile, sentimentele și gândurile lor.	Prezintă-i roata de conștientizare. Ajută-l să înțeleagă că trebuie să observăm ce se întâmplă în noi, dacă dorim să controlăm ce simțim și cum acționăm. Pune-i întrebări care să-l determine să observe senzațiile fizice (*Ți-e foame?*), imaginile mentale (*Ce-ți imaginezi atunci când te gândești la casa bunicii?*), sentimentele (*Nu e plăcut să fii lăsat singur; nu-i așa?*) și gândurile (*Ce crezi că se va întâmpla la școală mâine?*).
	#10: Exersează observarea minții: Practicile de observare a minții îi învață pe copii să se calmeze și să-și concentreze atenția pe ceea ce doresc.	Copiii de această vârstă pot să înțeleagă și să simtă beneficiile de a fi calmi și de a se concentra. Oferă-le ocazii de a sta liniștiți și tăcuți și de a se bucura de pacea din interior. Dirijându-le mintea prin vizualizare și imaginație, arată-le că au capacitatea de a-și concentra atenția pe gânduri și sentimente care le aduc fericire și pace. Arată-le

		că, oricând au nevoie să se calmeze, pot să-şi încetinească pur şi simplu ritmul şi să fie atenţi la respiraţie.
Integrarea sinelui cu ceilalţi	*#11: Măreşte factorul distracţie în familie*: Creează distracţie în familie, astfel încât copiii să se bucure de experienţe pozitive şi satisfăcătoare cu oamenii cu care-şi petrec majoritatea timpului.	Faceţi împreună ceea ce vă place cel mai mult. Organizează o seară de film cu floricele. Folosiţi jocuri de inteligenţă şi strategie. Mergeţi la plimbare cu bicicletele. Inventaţi o poveste împreună. Cântaţi şi dansaţi. Petreceţi timp de calitate împreună şi asta va crea o bază relaţională solidă pentru viitor. Creează ocazii de distracţie şi de ritualuri şi amintiri plăcute.
	#12: Conectează-te prin conflict: În loc să priveşti conflictul ca pe un obstacol de evitat, consideră-l o oportunitate de a-i învăţa pe copii abilităţi relaţionale esenţiale.	Copilul este destul de mare acum pentru un rafinament relaţional mai mare. Învaţă-l în mod explicit o aptitudine, apoi pune-o în practică. Explică-i ce înseamnă să vezi din perspectiva celorlalţi, alege apoi la întâmplare oameni într-un magazin sau un restaurant şi încearcă să ghiceşti ce e important pentru ei şi ce gândesc. Învaţă-i să citească indicii nonverbale, apoi jucaţi un joc şi exemplifică-i (încruntare, ridicare din sprâncene, din umeri, etc.). Învaţă-i să-şi ceară scuze atunci când intră într-un bucluc, apoi dă-le un exemplu în care copilul să poată pune în practică, scriind o scrisoare sau compensând pentru distrugerea unui obiect important.

Anii mai târzii de şcoală (9-12 ani)

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicaţii ale strategiei
Integrarea emisferelor cerebrale	*#1: Conectează-te şi redirecţionează:* Când copilul e supărat, conectează-te mai întâi emoţional, emisferă dreaptă la emisferă dreapta. Apoi, când îşi recapătă controlul şi e mai receptiv, introdu lecţiile şi disciplina emisferei stângi a creierului.	Ascultă în primul rând, apoi reflectă sentimentele copilului. Ai grijă să nu-i vorbeşti de sus. Pur şi simplu, oglindeşte ce auzi. Şi foloseşte indicii nonverbale. Chiar dacă copilul este în creştere, el doreşte în continuare să fie protejat de tine. Când simte că l-ai înţeles, este momentul de a-l redirecţiona către planificare şi, dacă este necesar, disciplină. Arată-i copilului respectul de a vorbi clar şi direct. E destul de mare ca să audă şi să înţeleagă o explicaţie logică a situaţiei şi toate consecinţele care decurg din ea.
	# 2: Identifică pentru a rezolva: Când emoţiile intense, ale emisferei drepte au scăpat de sub control, ajută-ţi copilul să spună povestea despre ce îl supără. În acest astfel, el îşi va folosi emisfera stângă pentru a înţelege experienţa şi a se simţi mai în control.	În primul rând, recunoaşte sentimentele copilului. Acest lucru nu este mai puţin valabil pentru un copil mare, decât este pentru unul mic (sau un adult). Exprimă explicit ce observi: *Nu te condamn că eşti supărat. Şi eu aş fi.* Apoi, ajută-l să povestească. Pune-i întrebări şi fii prezent, dar lasă-l să-şi spună propria poveste, în ritmul lui propriu. În special în momente dureroase, este important ca el să vorbească despre ce s-a întâmplat. Dar nu-l putem obliga să facă acest lucru. Putem avea doar răbdare şi să fim prezenţi şi să le permitem să vorbească atunci când sunt pregătiţi. În cazul în care copilul nu vrea să vorbească cu tine, sugerează-i un jurnal, sau ajută-l să găsească pe cineva cu care să vorbească.

Integrarea creierului superior cu cel inferior	*# 3: Angajează creierul superior, nu te enerva:* În situații de stres mare, implică creierul superior al copilului, cerându-i mai degrabă să gândească, să planifice și să aleagă, decât să-i declanșezi creierul inferior, care se bazează mai puțin pe gândire și mai mult pe reacții.	Aceasta este una dintre cele mai dificile vârste pentru a folosi cartea „Pentru că așa am spus eu!" În schimb, încurajează dezvoltarea creierului superior, făcând apel la el ori de câte ori poți. Menține autoritatea în relație, dar, pe cât posibil, discută alternativele și negociază cu el, atunci când vine vorba despre reguli și disciplină. Manifestă respect și fii creativ în timp îl ajuți să-și îmbunătățească capacitățile de gândire de ordin superior, cerându-i să participe împreună cu tine în procesul decizional și la găsirea soluțiilor.
	#4: Folosește-l sau îl pierzi: Oferă-i copilului ocazii pentru a-și exersa creierul superior, astfel încât să fie puternic și integrat cu creierul inferior și cu corpul.	Situațiile ipotetice devin din ce în ce mai distractive, pe măsură ce creierul unui copil se dezvoltă. Implică-l în jocul „Tu ce-ai face dacă?" și pune-l în fața unor dileme. Aceste jocuri pot fi cumpărate, dar poți găsi situații din viață: *Dacă mama prietenului tău ar fi băut înainte să te aducă cu mașina acasă, ce ai face?* Încurajează empatia și înțelegerea de sine, prin dialoguri despre ce simt alții și despre intențiile, dorințele și credințele copilului. De asemenea, lasă-l să se lupte cu decizii și situații dificile, chiar și atunci când face greșeli minore sau alegeri nu-prea-inspirate. În definitiv, scopul nu este perfecțiunea fiecărei decizii luate acum, ci un creier superior optim dezvoltat în viitor.
	#5: Mișcă-l sau îl pierzi: O metodă bună de a ajuta un copil să revină la un echilibru între creierul superior și cel inferior este mișcarea.	Spune-i direct că mișcarea îl ajută să-și schimbe starea de spirit. Mai ales atunci când e supărat, explică-i cât de util este să facă o pauză și să se miște. Sugerează-i o plimbare cu bicicleta sau o plimbare pe jos, sau implică-te într-o activitate fizică cu el, cum ar fi un meci de ping-pong. Ar fi util să faceți o pauză, pentru a vă întinde sau a vă juca cu un yo-yo.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea memoriei	*#6: Folosește telecomanda minții:* După un eveniment tulburător, telecomanda îi permite copilului să facă pauză, să dea înapoi și înainte prin poveste, pe măsură ce o relatează, astfel încât să poată menține controlul asupra părților pe care vrea să le menționeze.	Pe măsură ce se apropie de adolescență, copilul poate deveni mult mai reticent în a vorbi cu tine despre experiențele dureroase. Explică-i importanța amintirilor implicite și modul în care asocierile cu o experiență din trecut poate să-l afecteze în continuare. Învață-l că poate căpăta controlul asupra unei experiențe, povestind-o. Fii blând și protector și oferă-i puterea de a întrerupe povestea în orice punct și chiar de a trece peste detalii neplăcute din trecut. Dar, asigură-te că la un moment dat, chiar dacă va fi mai târziu, va spune întreaga poveste, inclusiv părțile dureroase.
	#7: Amintește-i să-și amintească: Ajută-i pe copii să-și exerseze memoria, oferindu-le ocazii de a rememora.	În mașină și la cină, în albume sau jurnale, ajută-l pe copil să se gândească la experiențele lui, astfel încât să-și poată integra amintirile implicite și explicite. Acest lucru este valoros, mai ales atunci când e vorba despre cele mai importante momente din viața lui, cum ar fi experiențele de familie, prieteniile deosebite și riturile de trecere. Adresându-i întrebări și încurajând meditația, îl poți ajuta să-și amintească și să înțeleagă evenimentele importante din trecut, ceea ce-l va ajuta să înțeleagă mai bine ce i se întâmplă în prezent.

Integrarea diferitelor părți ale sinelui	*#8: Lasă norii emoției să treacă:* Aminteşte-le copiilor că sentimentele vin şi se duc. Frica, frustrarea şi singurătatea sunt stări temporare, nu trăsături de durată.	Copilul este destul de mare pentru a înțelege acest punct la un nivel conştient, dar asigură-te că auzi ce simte, înainte de a-i da această informație. Apoi, odată ce i-ai validat sentimentele, ajută-l să înțeleagă că ele nu vor dura pentru totdeauna. Evidențiază distincția subtilă, dar importantă, între „Mă simt trist" şi „Sunt trist". Pentru a gândi în perspectivă, întreabă-l cum se aşteaptă să se simtă în următoarele cinci minute, cinci ore, cinci zile, cinci luni, şi cinci ani.
	#9: Analizarea minții: ajută-i pe copii să observe şi să-şi înțeleagă senzațiile, imaginile, sentimentele şi gândurile lor.	Unii copii de această vârstă pot fi chiar interesați de conceptul de analizare a minții, pentru a înțelege ce se întâmplă în interiorul ei. Înțelegerea sentimentelor, a imaginilor, senzațiilor şi gândurilor le poate oferi un oarecare control asupra vieții lor, care, pe măsură ce se vor îndrepta spre adolescență, va fi din ce în ce mai haotică. De asemenea, aceasta este o vârstă potrivită pentru a folosi în mod regulat roata de conştientizare, pentru a-i ajuta să înțeleagă şi să reacționeze la problemele care apar.
	#10: Exersează observarea minții: Practicile de observare a minții îi învață pe copii să se calmeze şi să-şi concentreze atenția pe ceea ce doresc.	Explică-i copilului beneficiile semnificative de a fi calm şi de a-şi concentra mintea. Creează situații în care să exerseze starea de calm şi liniște şi lăsă-l să se bucure de pacea interioară. Arată-i că are capacitatea de a-şi concentra atenția asupra gândurilor şi sentimentelor care îi aduc fericire şi pace. Învață-l câteva practici din această carte, cum ar fi vizualizarea asistată şi concentrarea pe respirație, sau caută în resursele infinite care se găsesc la bibliotecă sau online.

Tip de integrare	Strategie de integrare a creierului	Aplicații ale strategiei
Integrarea sinelui cu ceilalți	*#11: Mărește factorul distracție în familie*: Creează distracție în familie, astfel încât copiii să se bucure de experiențe pozitive și satisfăcătoare cu oamenii cu care își petrec majoritatea timpului.	Clișeul este faptul că, pe măsură ce copiii se îndreaptă spre anii de adolescență, se bucură din ce în ce mai puțin de compania părinților lor. Într-o oarecare măsură, acest lucru este adevărat. Dar cu cât îi oferi copilului experiențe mai semnificative și mai plăcute acum, cu atât mai mult va dori să fie în compania ta în anii ce vin. Copiilor de această vârstă le place încă să se joace, astfel încât nu subestima puterea unui joc de enigme sau a unui joc interactiv, atunci când vine vorba de întărirea relațiilor de familie. Plecați cu cortul. Gătiți împreună. Vizitați un parc de distracții. Pur și simplu, găsește modalități de a vă bucura de compania celuilalt, creând ritualuri distractive de care să vă puteți bucura ani de zile de acum încolo.
	#12: Conectează-te prin conflict: În loc să privești conflictul ca pe un obstacol de evitat, consideră-l o oportunitate de a-i învăța pe copii abilități relaționale esențiale.	Toate aptitudinile relaționale și de rezolvare a conflictelor pe care ai încercat să le oferi copilului încă de când a învățat să vorbească – să privească din perspectiva altora, să citească indicii nonverbale, să împartă cu ceilalți, să-și ceară scuze – sunt aceleași lecții pe care te vei baza și pe măsură ce se îndreaptă spre adolescență. Continuă să-i vorbești despre aceste aptitudini în mod explicit și pune-le în practică. Fie că îi ceri copilului să privească lumea prin ochii altcuiva, sau să scrie un bilet în care să-și ceară scuze, învață-l că nu trebuie să evite conflictul, ci să-l soluționeze și că acest lucru îmbunătățește adesea o relație.

MULȚUMIRI

Fiind noi înșine părinți și terapeuți, cunoaștem ce important este să găsim metode simple, accesibile, practice și eficiente. În același timp, amândoi avem pregătire de oameni de știință, astfel încât cunoaștem puterea lucrărilor de știință care aduc cunoștințe de ultimă oră. Suntem profund recunoscători celor care ne-au ajutat să menținem această carte pe baze științifice, dar și pe bazele practice ale lumii de părinte.

Am avut norocul de a lucra cu colegi din diferite departamente de la USC și UCLA, care ne-au sprijinit și ne-au inspirat prin cercetările lor în domeniul neurologiei și a relațiilor interumane. Prima carte a lui Dan, *The Developing Mind [Dezvoltarea minții]*, a fost revizuită în aceeași perioadă în care am scris *Dezvoltarea integrată a creierului la copii,* incluzând peste două mii de referințe științifice noi. Dorim să le mulțumim oamenilor de știință și cercetătorilor din a căror activitate ne-am inspirat, astfel încât să ne asigurăm că aceste cunoștințe sunt cât se poate de actuale.

Manuscrisul a fost realizat în colaborare strânsă cu prietenul și agentul nostru literar, Doug Abrams, care ne-a ajutat cu ochii lui de romancier și cu mâinile lui de editor ca să dăm formă cărții. A fost o plăcere să lucrăm ca trei mușchetari cu creierul integrat, confruntându-ne cu provocările de a transpune astfel de idei importante în aplicații directe, accesibile și exacte ale științei, pentru uzul cotidian. De-abia așteptăm să plecăm în noua noastră aventură împreună!

De asemenea, le mulțumim colegilor noștri clinicieni și studenților de la Mindsight Institute și din diferitele noastre seminare și grupuri de părinți (în special grupurilor de marți seara și luni

dimineața), care ne-au oferit feedback în cazul multor idei care stau la baza abordării creierului integrat. Câteva persoane au citit manuscrisul și au făcut comentarii prețioase, care au fost de folos în testarea „pe teren" a cărții. Laura Hubber, Jenny Lorant, Lisa Rosenberg, Ellen Main, Jay Bryson, Sara Smirin, Jeff Newell, Gina Griswold, Celeste Neuhoff, Elisa Nixon, Christine Adams, Sarah Heidel, Lea Payne, Heather Sourial, Bradley Whitford și Andre van Rooyan ne-au oferit idei excelente despre text, ilustrații și copertă. Și alte persoane au fost esențiale în crearea acestei cărți și le mulțumim în special lui Deborah și Galen Buckwalter, Jen și Chris Williams, Liz și Steve Olson, Linda Burrow, Robert Colegrove, Patti Ni și Gordon Walker pentru sprijinul și timpul acordat.

Recunoaștem eforturile lui Beth Rashbaum, editorul nostru inițial, precum și ale editorului actual, Marnie Cochran, care cu dedicație și înțelepciune (să nu mai vorbim de răbdare) ne-au călăuzit în fiecare etapă a procesului. Am avut norocul de a avea doi editori care au un interes profund pentru cărțile pentru copii. Și îi oferim un mulțumesc mare și artistic ilustratoarei noastre, Merrilee Liddiard – o plăcere să lucrăm cu ea – care, cu talentul ei, cu ochiul ei de creator și cu experiența de mamă, a reușit să facă din carte o experiență de creier integrat pentru cititor.

Le suntem profund recunoscători părinților și profesorilor care ne-au auzit lecturând sau cu care am avut privilegiul de a lucra și care au adoptat perspectiva creierului integrat. Poveștile voastre despre modul în care aceste abordări v-au schimbat relațiile cu copiii ne-au inspirat pe parcursul întregului proces. Ne gândim în mod special la părinții și profesorii ale căror povești și experiențe sunt cuprinse în această carte. Deși am schimbat numele și detaliile poveștii, *noi* știm cine sunteți și vă suntem recunoscători. Le mulțumim, de asemenea, tuturor celor care au discutat și au votat posibile titluri. A fost, într-adevăr, un efort comun de a face aceste idei practice cât se poate de clare și de concise.

Devotamentul nostru pentru a-i ajuta pe copii să dezvolte minți flexibile și relații pline de compasiune începe acasă. Le suntem profund recunoscători nu numai părinților noștri, dar și partenerilor noștri de viață, Caroline și Scott, ale căror sfaturi editoriale

și înțelepciune sunt întrețesute în aceste pagini. Partenerii noștri de viață nu sunt numai prietenii, dar și colaboratorii noștri cei mai buni și ne-au ajutat în lungul proces de concepere a acestei cărți, împărtășindu-ne talentele lor literare și înțelepciunea de părinte. Această carte nu ar fi putut să apară fără ei. Scott a participat cu ochiul lui de profesor de engleză și stiloul de editor pentru a face cartea mai ușor de citit și de înțeles. Acest efort de familie este exprimat cel mai bine în propriile noastre vieți prin intermediul copiilor noștri, cei mai buni profesori ai noștri, iar iubirea, jocul, emoția și devotamentul lor ne inspiră în moduri pe care nici nu le putem descrie. Le mulțumim din adâncul inimii pentru ocazia de a le fi părinți, în călătoria acestei vieți. Explorarea multiplelor dimensiuni ale dezvoltării lor ne oferă motivația de a împărtăși aceste idei despre integrare cu voi.

Prin urmare, le dedicăm copiilor noștri cartea *Creierul copilului tău,* în speranța că ea vă va ajuta pe toți să participați împreună la călătoria către integrare, sănătate și bunăstare.

DESPRE AUTORI

Daniel J. Siegel, M.D., este absolvent al Harvard Medical School şi şi-a completat educaţia sa medicală postuniversitară la UCLA, cu specializare în pediatrie şi psihiatrie pentru copii, adolescenţi şi adulţi. În prezent, este profesor clinic de psihiatrie la Facultatea de Medicină a UCLA, co-director al Centrul de Cercetări pentru Conştientizare de la UCLA şi directorul executiv al Institutului Mindsight, un centru educaţional dedicat promovării înţelegerii, compasiunii şi empatiei în indivizi, familii, instituţii şi comunităţi. Practica în psihoterapie a Dr. Siegel din ultimii douăzeci şi cinci de ani a inclus copii, adolescenţi, adulţi, cupluri şi familii. Dr. Siegel este, de asemenea, autorul a mai multe cărţi apreciate, inclusiv *Parenting from the Inside Out: How a Deeper Self-Understading Can Help You Raise Children Who Thrive [Creşte-ţi copilul din interior spre exterior: modul în care o înţelegere de sine mai profundă te poate ajuta să creşti copii fericiţi]* (cu Maria Hartzell, M.Ed.), *The Mindful Brain [Creierul Conştient]*, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation [Observarea minţii: noua ştiinţă de transformare personală]* şi *The Developing Mind [Dezvoltarea minţii]*. El locuieşte în Los Angeles, împreună cu soţia şi cei doi copii ai săi. Pentru mai multe informaţii despre programele sale educaţionale şi resurse, vă rugăm vizitaţi www.drdansiegel.com.

Tina Payne Bryson, Ph.D., este psihoterapeut la Clinica de Psihologie pentru Copii şi Adolescenţi din Arcadia, California, unde tratează copii şi adolescenţi şi oferă consultanţă parentală. Pe lângă scris şi cursurile ţinute pentru părinţi, educatori şi pro-

fesioniști, ea este director de Educație și Dezvoltare Parentală la Institutul Mindsight, concentrându-se pe înțelegerea relațiilor, în contextul perioadei de dezvoltare a creierului.

Dr. Bryson și-a luat doctoratul la Universitatea din California de Sud, unde cercetările ei au explorat știința atașamentelor, teoria creșterii copiilor și noul domeniu de neurobiologie interpersonală. Ea locuiește în apropiere de Los Angeles, împreună cu soțul ei și cu cei trei copii ai lor.

Pentru mai multe informații despre activitatea ei și resurse, vă rugăm vizitați www.tinabryson.com.

CUPRINS

Cuvinte de apreciere 5

Introducere: Supraviețuiește *și* creează armonie 6

Capitolul 1: Părinți care sunt interesați de dezvoltarea creierului copiilor lor 14

Capitolul 2: Două creiere sunt mai bune decât unul: Integrarea celor două emisfere cerebrale 25

Strategia # 1: Conectează-te și redirecționează: navigând pe valurile emoționale 33

Strategia # 2: Identifică pentru a rezolva. Povești pentru a calma emoții mari 39

Capitolul 3: Cum să construiești o scară către minte: Integrarea creierului superior, cu cel inferior 50

Strategia # 3: Angajează creierul superior, nu te enerva: Apelează la creierul superior 62

Strategia # 4: Folosește-l sau îl pierzi: Folosirea creierului superior 66

Strategia # 5: Mișcă-l sau o vei pierde: Deplasează corpul, pentru a evita să-ți pierzi mintea 72

Capitolul 4: Omoară fluturii! Integrarea memoriei pentru creștere și vindecare 80

Strategia # 6: Folosește telecomanda minții: Derularea amintirilor 93

Strategia # 7: Amintește-ți să-i amintești: Fă din amintiri o parte din viața ta de familie 98

Capitolul 5: Statele Unite ale ființei mele:
Integrarea diferitelor părți ale personalității mele 107
Strategia # 8: Lasă norii emoției să plece mai departe:
Învață-i că sentimentele vin și pleacă 118
Strategia # 9: Analizează:
Fii atent la ceea ce se întâmplă în interior 120
Strategia # 10: Exersează observarea minții:
Întoarcerea în centru 126
Capitolul 6: Conexiunea eu-noi:
Integrarea sinelui cu ceilalți 136
Strategia # 11: Mărește factorul distracție în familie:
Stabile te-ți scopul de a vă bucura unii de al ii 149
Strategia # 12: Conexiune prin conflict:
Învață-i pe copii să se certe, ținând cont de „noi" 152
Concluzii: Unificarea informațiilor 163
Fișă pentru frigider 168
Vârste și etape 171
Mulțumiri 189
Despre autori 192